

## 2014, 15. hét - 18. hét (április 07 - május 04.)

### 01/28, ápr. 07. hétfő

+ Krav Maga edzés (01): 90 p

### 03/28, ápr. 09. szerda

+ Krav Maga edzés (02): 90 p

### 05/28, ápr. 11. péntek

#### Fekvőtámasz (1)

- 1.6 • egykezes fekvőtámasz előredőlve asztalról (88 cm): 1x4
- 1.7 • egykezes fekvőtámasz előredőlve asztalról (79 cm): 1x3
- 1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (60 cm): 2x3-2
- 1.8-9 • egykezes fekvőtámasz előredőlve lépcsőről (45 cm): 3x1-2-2

#### Egyenes hasizom (1)

- 4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben: 2x10-8
- 4.7 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő + függőcsizma): 5x8-10-12-10-8

Hibának tartom, hogy az edzések általában csak abban a kb. 30 percben vannak a fejemben, ameddig csinálom őket, ennek köszönhető az, hogy amikor azon kellene elgondolkodni, hogy a hasizomedzéshez milyen nehezítő kelléket használjak, mert a sima lábemelés túl könnyű, általában már lent vagyok a földön, és pont azt végzem, amit az elmúlt pár alkalommal. Na, ez most hálistennek pont másképp történt, mert eszembe jutott a januárban vásárolt függőcsizma, és - noha a húzódkodórúdra még nem szeretnék felmászni vele - teljesen jó ötletnek tartottam, ha most még abban végzem el a lábemeléseket. A függőcsizmának nem tudom a pontos tömegét, de sokkal nehezebb, mint a cipő, és a lábemelések ennek függvényében is nehezedtek. A fekvőtámaszozásnál eddig nem különösebben volt probléma az erősebb bemelegítéssel, ez is jobban megy, mint előzőleg. Ha van egy kis szerencsém, akkor a 30 centis verziót már május elejére a magamévá teszem.

Itt most is szerepelt volna egy kétsorozatos nyakdedzés a végén, csak a nyakamban a jó ég tudja, miért, talán még a szerdai KM-edzéstől, de elég erős izomlázam volt, hogy amikor letettem a fejem a földre, szinte megmozdítani sem bírtam, ezért erre halasztás várt.

### 08/28, ápr. 14. hétfő

#### Guggolás (1)

- 2.5 • teljes guggolás: 1x8
- 2.7 • egylábás guggolás székkal: 1x3
- 2.9-10 • egylábás guggolás (pozitív szakasz): 1x1
- 2.10 • egylábás guggolás: 4x1-2-1-1 (b); 3x1-3-1 (j)

#### Fekvőtámasz kézállásban (1)

- 6.3 • kézállás fal mellett: 2x15-10 mp
- 6.3-4 • fél fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (90 cm): 2x5-4
- 6.3-4 B • fél fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (120 cm): 3x3

#### Vádli (1)

- 8.1.8 • egylábás vádliemelés lépcsőről (ny): 2x12-10

#### Oldalsó hasizmok (1)

- Z.2 B • windshield wipers - supine (+ cipő): 2x7-4

+ futás (01): 1 x 4 x 300 m (80%, '3) - 58.78 mp

58.69 - 55.70 - 59.70 - 58.36 Total: 12:53
---

+ Krav Maga edzés (03): 90 p

Az egylábás guggolás, ha a későbbi edzéseket is számba veszem, itt érte el az eddigi csúcását, de ebben az is benne van, hogy utána már levettem a cipőt. Bal lábbal sajnos nem jött össze a három ismétlés, de jobb lábbal minden gond nélkül ment. Nagyon jól sikerült az, hogy a bemelegítéseket egy kicsit visszább vettem, csak három szakaszt csináltam meg belőle (amiből igazából egy volt komolyabb), és így teljesen jól sikerültek az edző gyakorlatok. A kézállásos fekvőnél a hűtőnél nagyon kevés volt a hely, viszont találtam egy 120 centire lévő polcot, amitől egy kicsit tartottam, hogy baja lesz, de hálistennek minden sima volt. Ez is csak fél fekvőtámasz volt, és az lesz a cél, hogy ha ez egy kicsit jobban sikerül, akkor leviszem a lábamat lentre, és keresek egy olyan magasságot, ahol már tudok teljes fekvőket végezni. Érdekes, hogy a futóedzés idején a guggolás ellenére tudtam tartani azokat az időket, amiket kiírt a rendszer, ez valószínűleg amiatt van, hogy most nem 8-9 sorozat guggolást végeztem.

### 10/28, ápr. 16. szerda

#### Húzódkodás (1)

- 3.2 • vízszintes húzás (1k): 2x6-4 (j-b)
- 3.7 E • felemás húzódkodás gumiszalaggal (20 cm): 1xPr (j)
- 3.7 D • felemás húzódkodás gumiszalaggal (15 cm): 1x1 (b); 1x1 (j)
- 3.7 C • felemás húzódkodás gumiszalaggal (10 cm): 2x1 (b); 2x1 (j)
- 3.5 • teljes húzódkodás: 1x3
- 3.2 • vízszintes húzás (1k): 1x24 (j-b, max)

#### Alsó hát (1)

- 5.8 • hídállásból asztalról állásba (79 cm): 1x4
- 5.8-9 • hídállásból cipős szekrényről állásba (58 cm): 1x3
- 5.9-10 • hídállásból lépcsőről állásba (30 cm): 1x1
- 5.9-10 • hídállásból lépcsőről állásba (15 cm): 1x1
- 5.9-10 • hídállásból lépcsőről állásba (30 cm): 1x1
- 5.10 • hídállásból állásba: 3xPr
- 5.9-10 • hídállásból lépcsőről állásba (30 cm): 1x1
- 5.8 • hídállásból asztalról állásba (79 cm): 2x2-8 (max)

#### Alkar (1)

- 7.1.5 • ujjbegyes teljes fekvőtámasz: 2x5-4
- 7.2.4 • egykezes függeszkedés: 1x5 mp (b); 1x5 mp (j)

#### Nyak (1)

- 9.1.1 • elülső híd rávezetés: 2x12-11
- 9.2.1 • birkózóhíd rávezetés: 2x12-11

+ Krav Maga edzés (04): 90 p

Ez az edzés megint csak a próbák napja volt. Megpróbálkoztam a 20 centis magasságból történő húzással a gyengébb kezemmel, azaz úgy, hogy ballal fogom a rudat, jobbal pedig a gumiszalagot, de kb. félig tudtam magam csak felhúzni. Utána - mivel most csináltam először 1 órás húzódkodóedzést - igyekeztem úgy folytatni, hogy mindenből csak annyit, amennyit biztosan tudok. A végén itt is volt még egy erőállóképesség-gyakorlat, valamint egy rövid adag teljes húzódkodás, amit nem is tudom mikor végeztem utoljára. Híd: ez volt a harmadik olyan edzés, ahol nem jött össze a tizedik lépés, de nem bántódom miatta, mert elég erős volt a bemelegítés előtte, ami nem tett neki jót, valamint ugyanúgy sikerült egy pillanatra letennem a kezem a földre, mint legutóbb. Utána kínomban toltam még egy végkimerülésig-sorozatot 79 centis magasságról.

Összejött viszont az egykezes függeszkedés, nagyjából 5 másodpercig mentem vele mindkét oldalon. Miközben fogom, enyhén elfordul a testem oldalra, a továbbiakban az időeredményen, és ezen fogok fejleszteni, mármint hogy egyenesben maradjak. Valószínűleg ennél a szintnél el fogok időzni egy ideig, és nem csak a fejlesztendő területek miatt, hanem mert elég funkcionális gyakorlatról van szó.

### 14/28, ápr. 20. vasárnap

+ futás (02): 1 x 6 x 80 m (80%) - 16.17 mp

16.10 - 16.39 - 17.04 - 16.47 - 17.11 - 17.38 Total: 16:44
---

Ez otthon történt, a festői Hajdú-Biharban, és nem a foci pályán, hanem kimentem a város szélére, ahol van egy viszonylag hosszabb, és szélesebb járda. A futóedzésnek ez a része, mármint amikor 80-90 métereket futok, számomra ez a legélvezetesebb, bár ebben most az is benne volt, hogy jó volt az idő, és szép naplementében futkorásztam.

### 18/28, ápr. 24. csütörtök

+ futás (03): 1 x 5 x 30 m (90%) - 6.75 mp

5.46 - 6.62 - 6.05 - 6.43 - 6.79 Total: 12:34
--

Ez már Pesten volt, és megmondom őszintén, ebben az 5 sorozatban nem is nagyon lehet kifáradni. Éppen ezért - a program 3x3-as edzést javasol, legközelebb mindenképpen többet végzek belőle. Élvezni amúgy élveztem ezt is, de ebből legalább 2x4-es sorozat kell.

## 19/28, ápr. 25, péntek

### Fekvőtámasz (2)

- 1.2 • fekvőtámasz előredőlvé: **1x8**
- 1.6 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé asztalról (96 cm): **1x4**
- 1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé lépcsőről (60 cm): **1x1**
- 1.8-9 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé lépcsőről (45 cm): **1x1**
- 1.9 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé lépcsőről (30 cm): **1x1**

### Egyenes hasizom (2)

- 4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): **2x6**
- 4.7 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő + függőcsizma): **3x8-8-6**

Avagy egy kisebb fordulópont. A 96 centis asztal az, amit korábban sokszor használtam bemelegítés céljából, csak nem emlékszem, hogy lemértem volna a magasságát. Április vége nálam egy olyan időszak volt, amikor nagyon korán keltem minden reggel (4-5 között), és este 7-8 körül már nagyon ragadt lefelé a szemem. Viszont már elég sokat hagytam ki, ezért aznap este úgy voltam vele, hogy semmiféleképpen nem halasztok tovább, legfeljebb izomlázam lesz másnap, kit érdekel. Túl hosszút nem akartam, mert az ágy már nagyon hívogatott, ezért a 3 sorozat mellett tettem le a voksomat, egyre növekvő nehézség mellett. Az időmérőt sem használtam, sorban egymás után, pihenés nélkül végeztem minden gyakorlatot, mert már menni akartam aludni. Ebből az lett, hogy az első edző sorozatot úgy kezdtem el, hogy mikor lesz már vége, amikor pedig a harmadikra került a sor, meg akartam próbálni a 30 centis fekvőtámaszt, de nem csak megpróbálni, hanem teljesen biztos voltam abban, hogy sikerülni is fog. Nem tudom, hogy az edzés eleji állapotokról hogyan sikerült eljutni ide szűk 10 perc alatt, de sikerült. Az egész edzés nagyjából bő 10 percig tartott, de komolyan, az egyik legjobb volt az évben eddig.

## 21/28, ápr. 27, vasárnap

### Guggolás (2)

- 2.5 • teljes guggolás: **1x6**
- 2.7 • egylábás guggolás székkal: **1x3**
- 2.9-10 • egylábás guggolás (pozitív szakasz): **1x1**
- 2.10 • egylábás guggolás: **2x1**

### Fekvőtámasz kézállásban (2)

- 6.3 • kézállás fal mellett: **2x10-8 mp**
- 6.3-4 D • háromnegyedes fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (90 cm): **1x1**
- 6.3-4 C • háromnegyedes fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (60 cm): **1x1**
- 6.4 • teljes fekvőtámasz földön lévő lábakkal (0 cm): **1x1**

Ha már a két nappal korábbi edzés ilyen jól sikerült, és kb. ötödannyi ideig is tartott, akkor már inkább ezt a módszert kívántam követni. Izomlázam kb. egyáltalán nem volt, a hosszú kihagyás ellenére sem. Az egylábás guggolás itt ugye azért lett ennyivel kevesebb, mert levettem előtte a cipőt, de így is elég jó, hogy mindenféle erőlködés nélkül kijöttek ezek az ismétlések. A kézállásos fekvőknél itt már egy olyan változatot akartam csinálni, ami teljes mozgástartományban összejön, azaz a fejemet is leteszem vele a földre. Sajnos nem volt olyan magasság a lábamnak, aminél érvényes lett volna az ismétlés, ezért a földre tettem le. A látvány elég szürreálisra sikeredett, mert a seggemet nagyon erősen fel kellett húznom, és lábujjhegyre is álltam. Ennél a „magasságnál” viszont nem szeretnék nagyon sokáig maradni, már csak az érzés miatt sem.

## 22/28, ápr. 28, hétfő

+ Krav Maga edzés (05): **90 p**

## 24/28, ápr. 30, szerda

### Húzódzkodás (2)

- 3.2 • vízszintes húzás (1k): **2x6-4 (j-b)**
- 3.7 B • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (5 cm): **1x1 (j)**
- 3.7 C • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (10 cm): **1x1 (b)**
- 3.7 D • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (15 cm): **1x1 (j)**
- 3.7 E • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (20 cm): **1x1 (b)**

### Alsó hát (2)

- 5.8 • hídállásból asztalról állásba (79 cm): **1x4**
- 5.8-9 • hídállásból cipős szekrényről állásba (58 cm): **1x3**
- 5.9-10 • hídállásból lépcsőről állásba (30 cm): **1x1**
- 5.9-10 • hídállásból lépcsőről állásba (15 cm): **1x1**
- 5.10 • hídállásból állásba: **1x1**

+ futás (04): **1 x 2 x 350 m (80%, '3) - 1:08.58 mp**

+ Krav Maga edzés (06): **90 p**

1:16.04 - 1:10.84 Total: 5:27
----------------------------------

Ez már nem a próbák edzése volt, hanem a sikeres új ismétléseké. 20 centi mélyről már fel tudtam húzni magam az erősebb kezemmel, ráadásul úgy, hogy egyre nehezebb változatokat csináltam. Híd: tanultam az összes létező hibámból, amit az előző három edzésen elkövettem, rövidebb bemelegítést toltam, aztán amikor arra került a sor, vettem egy nagy lélegzetet, hátrahajoltam, letettem a kezem, és megálltam. Utána pedig egy kicsit ellöktem magam a talajról, és felálltam.

Ez a legutóbbi három edzés hasonlóan zajlott ugye, és nagyon keveset, vagy néha egyáltalán nem pihentem a sorozatok között. Lement az egyik húzódzkodás, utána rögtön a következő híd, majd vissza. Ez azért jó, mert így nem tud kizökkenteni semmi, csak az edzésre tudok figyelni. Annyi változás volt még, hogy kiegészítő gyakorlatokat itt nem végeztem.

Futás: már az elején is csepergett, utána pedig elkezdett szakadni az eső, ami túl nagy probléma még nem lett volna, csak Krav Magázni is abban a cipőben szoktam, amiben futni, és a vizes cipővel a tornaterembe ugye... Az első futásnál eléggé belassultam, a második viszont úgy ahogy jó lett.

## 26/28, máj. 02, péntek

### Fekvőtámasz (3)

- 1.2 • fekvőtámasz előredőlvé: **1x8**
- 1.6 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé asztalról (96 cm): **1x4**
- 1.8 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé lépcsőről (60 cm): **1x1**
- 1.8-9 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé lépcsőről (45 cm): **1x1**
- 1.9 • egykezes fekvőtámasz előredőlvé lépcsőről (30 cm): **1x1**

### Guggolás (3)

- 2.5 • teljes guggolás: **1x6**
- 2.7 • egylábás guggolás székkal: **1x3**
- 2.9-10 • egylábás guggolás (pozitív szakasz): **1x1**
- 2.10 • egylábás guggolás: **2x1-2**

### Egyenes hasizom (3)

- 4.5 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő): **2x6**
- 4.7 • nyújtott lábemelés fekvésben (+ cipő + függőcsizma): **3x10-11-9**

### Vádli (2)

- 8.1.8 • egylábás vádliemelés lépcsőről (ny): **2x14-12**

### Nyak (2)

- 9.1.1 • elülső híd rávezetés: **2x5**
- 9.2.1 • birkózóhíd rávezetés: **2x5**

+ futás (05): **1 x 6 x 90 m (80%) - 17.88 mp**

17.19 - 16.97 - 16.93 - 17.55 - 15.68 - 16.35 Total: 16:44
---

A szakasz legutolsó két erősítő edzése is hasonlított egymásra, csak itt a hat alapgyakorlat és a kiegészítők nem három, hanem két edzés alatt mentek le. Ennek az alapja az volt, hogy a legutóbbi három alkalommal az, hogy nem tartottam szünetet, rövidebb idő alatt végeztem velük, ráadásul túl sok átfedés nem volt se ma, se vasárnap a gyakorlatok között, jobban fog ez így menni. Jobban is ment.

Futás: túl sok különös nem volt benne, lemelőztam, a guggolás most sem tett be előtte. A fekvőtámasz rész tök ugyanaz volt, mint legutóbb, aminek viszont az lett az eredménye, hogy egy hajszállal könnyebben ment, mint a múltkor. Itt most jobban érvényesült az „erőt hagyok a bankban” elv, mert a 60, és a 45 centis változatnál is bennem volt még 1-2 ismétlés. A guggolásnál pedig annak örültem, hogy cipő nélkül, zokniban is összejött két ismétlés.

## 28/28, máj. 04, vasárnap

### Húzódzkodás (3)

- 3.2 • vízszintes húzás (1k): **2x6-4 (j-b)**
- 3.7 B • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (5 cm): **1x1 (j)**
- 3.7 C • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (15 cm): **1x1 (b)**
- 3.7 E • felemás húzódzkodás gumiszalaggal (20 cm): **1xPr (j)**

### Alsó hát (3)

5.8-9 • hidállásból cipős szekrényről állásba (58 cm): **1x3**

5.9-10 • hidállásból lépcsőről állásba (30 cm): **1x1**

5.10 • hidállásból állásba: **2x1**

### Fekvőtámasz kézállásban (3)

6.3 • kézállás fal mellett: **2x10-8 mp**

6.3-4 B • fél fekvőtámasz kézállásban, polcra tett lábakkal (120 cm): **1x2**

6.4 • teljes fekvőtámasz földön lévő lábakkal (0 cm): **2x2**

### Oldalsó hasizmok (2)

**7.2 C • windshield wipers - supine (+ cipő + függőcsizma): 2x2**

### Alkar (2)

7.1.5 • ujjbegyes teljes fekvőtámasz: **2x5-3**

7.2.4 • egykezes függeszkedés: **1x3 mp (b); 1x3 mp (j)**

+ futás (06): **1 x 3 x 40 m (80%) - 8.27 mp**

+ futás: **1 x 200 m (100 %) - 29.97 mp**

**7.84 - 7.45 - 8.32**

**Total: 6:15**

Mindenképpen ismétlésszámot kell növelnem a húzózkodásnál, mert így, hogy néha-néha megpróbálkozom a 20 centis mélységgel, egyáltalán nem akar sikerülni. A sima lábemeléshöz hasonlóan az ablaktörlőhöz is felvettem a függőcsizmát, ami baromi jó volt, annak ellenére, hogy sokkal nehezebb lett így a gyakorlat, annyira, hogy már a második ismétlésnél rendesen tapasztottam a kezemet a talajba. A hidat ugyanúgy kezdtem, mint legutóbb, most viszont kétszer is összejött a tizedik lépés.

Függeszkedés: elkövettem az edzés során azt a butaságot, hogy - mivel borzalmasan ki volt száradva - bekentem egy kis testápolóval a kezem, na ezt nem kellett volna. Csúszott utána eléggé, amikor fogtam, három másodpercnél nem is bírtam tovább.

Futás: régebben, amikor rövidebb távokat (30-40 métereket) sprintelgettem, észrevettem, hogy általában a negyedik-ötödik sorozatnál vagyok a leghatékonyabb, azaz amikor van előtte némi bemelegítés. Éppen ezért a 200 méteres tesztet most úgy csináltam meg, hogy előtte egy rövid sprintezés is volt, és utána mértem le magam. Ez most is összejött: a tesztnél terv első felét sikerült teljesíteni, összejött a 30 másodperc alatti időeredmény ezen a borzalmas talajon.

---

### 2014. 15-18. hét:

Erősítő edzések	8
Futóedzések	6
Krav Maga edzések	6
<b>Összesen</b>	<b>20 edzés</b>