

Téli felkészülés: Makrociklusok 2012. Október 22 és 2013 Március 24 között																							
22. Október	29. Október	05. November	12. November	19. November	26. November	03. December	10. December	17. December	24. December	31. December	07. Január	14. Január	21. Január	28. Január	04. Február	11. Február	18. Február	25. Február	04. Március	11. Március	18. Március	25. Március	Levezetés
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Általános alapozás						Speciális. erősítés				Síelés		Technika és gyorsasági állóképesség fejlesztés				Versenyek					Csúcs		P

CÉLOK

Általános alapozás: (6 hét)

1. Általános erősítés. 2. Aerob kapacitást fejlesztés. 3. Energia rendszerek edzése. (extenzív tempó)
4. Mozgáskoordináció gyakorlása.

Speciális erősítés: (4 hét)

1. Anaerob kapacitásfejlesztés. 2. Maximális erő, állóképesség növelése. 3. Elrugaszkodó erő növelése (dombozás, nehezékekkel futás)

Technika és gyorsasági állóképesség fejlesztés (időmérő futásokkal): (4. hét)

1. Frekvencia és gyorsasági állóképesség fejlesztés. 2. Rajtkészség, robbanékonyság javítása. 3. Sebesség növelés (kanyarban is).

Versenyek, vagy időre futások annak hiányában: (5. hét)

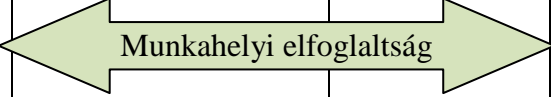
1. Versenyhangulat szokása. 2. Bemelegítés hatékonyságának javítása. 3. Sérülések elkerülése. 3. Gyorsaság tovább fejlesztése
- Tervezett versenyek: Budapest bajnokság, Nyíregyháza, Pozsony, Budapest Senior OB

Csúcs Fedettpályás EB (San Sebastian Március 19-24.) (2. hét)

1. Kipihenni az utazást. 2. Alkalmazkodni a körülményekhez. 3. Mentális készülés

Minden nap két dolgot képzelj elalvás előtt el! Azt, hogy hogy fogsz szerepelni a következő versenyen, és milyen lesz a másnapi edzésed.

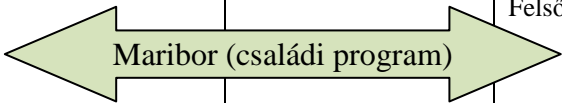
Makrociklus: <u>Általános alapozás (6 hét)</u> Intenzitás: Tempó futásoknál 60-70%, technikai gyakorlatoknál 80%			TERV		Időtartam:2012. Október 22 November26	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Október 22 1..HÉT (KÖNNYŰ) Futóiskola 2x1500m (65%)[5'] 1x400m(65%) Kiegészítő: Diszkosz (néhány dobás)	23 Erősítés (alacsony súlyokkal)	24 Pihenő nap	25 Futótechnikai gyak. 200, 300, 400, 300, 200,100m (65%) [3'] Kettlebell & diszkosz	26 Erősítés (könnyű)	27 Pihenő nap (munkanap)	28 Erősítés (könnyű) Szobakerékpár, néhány max. hajtás
29 2..HÉT (KÖZEPES) 5x2' futópádon Erősítés (gyenge) (Rossz idő miatt)	30 Pihenő nap (munka miatti elfoglaltság)	31 Bemelegítés 5x400m 65% (Masszázs)	November 01 Erősítés (könnyű)	02 2000m lassú futás Dombozás: 6x30m, 3x20m váltott szökdelés, egylábas szökdelés Erősítés (csak mell és bicepsz)	03 Pihenő	04 Futótechnikai gyak. 100, 200, 300, 400, 300,200 100m (60%) [3'] Diszkosz & Kettlebell dob. (12kg)
05 3..HÉT (KÖZEPES) Futóiskola 10x100m(65%) közte 100 séta 2x400m(65%)	06 Fallabda meccs	07 Pihenő nap	08 Fallabda (két meccs)	09 Futótechnikai gyak. Kinetic bands gyak. 100,200, 300, 400, 300, 200, 100m (65%) [3']	10 Pihenő	11 Erősítés (könnyű) Guggolás, felhúzás, fekvnyomás, hasizom.
12 4..HÉT (NEHÉZ) Futóiskola, 12x100m (65%)közte séta 2x400m(70%) l	13 Erősítés (nehéz)	14 Erősítés (közepes)	15 5x2' futópádon (12 – es emelkedő) Felső test erősítés	16 Futótechnikai gyak. Kinetic bands gyak. Szökdelések Tempó: 30,60, 100, 60, 30m Kettlebel dobások (4kg)	17 Pihenő nap	18 Pihenő
Megjegyzés: A fallabdázástól izomlázat kaptam a jobb karomba, így utána 2 napig nem tudtam használni komolyabb munkára.						



Makrociklus: Általános alapozás (6 hét) Intenzitás: Résztaóvknál 70%, technikai gyakorlatoknál 80%			TERV		Időtartam: 2011. November	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
November 19 5..HÉT (KÖNNYŰ) Pihenő	november 20 Pihenő	21 Futóiskola, 10x100m (65%)közte séta 1x400m(70%) 1 Kettlebell dobások (4kg -al)	22 Úszás (40 perc) Szauna Este: Felső test erősítés (gyenge)	23 Futótechnikai gyak. Ellenállással futás Mini köredzés (hasizom, felugrás, hátizom, kitörés)	24 Úszás 840 perc9 Erősítés (felső test) Nyújtás	25 Erősítés (közepes) Szobakerékpár
						
26 6..HÉT (KÖZEPES) Futóiskola 6x400m 50% (4' pihenő közte) 4x60m lendületes (2 ') Kettlebell (12kg)	27 Súlyzós erősítés	28 Futóiskola 5x200m (65%) Diszkosz	29 Gátazás, Köredzés Ellenállással futás 6x40m (technikázás) Kiegészítő: medicinlabda(3x10 variációs dobások)	30 Erősítés (nehéz) (Zalaegerszeg)	December 01 Pihenő nap	02 Erősítés (könnyű) Szobakerékpár
Megjegyzés:						

BOUNDING CONTROLS					
Target Time	Standing long(m)	Jump Reach(cm)	3 Bounds (m)	5 Bounds (m)	
10.20-10.65	2.90-3.20	76-85	9.20-10.00	15.90-17.10	
10.70-11.10	2.70-3.00	68-77	8.50-9.10	14.60-15.60	
11.20-11.70	2.60-2.90	60-69	7.90-8.50	14.00-15.00	
SAJÁT					November

Ezeket az ugrásokat nem sikerült felmérnem, mert sohasem jött össze egy megfelelő alkalom. (ne féljek a sérüléstől és megfelelő rápihenésem is legyen.)

Makrociklus: Speciális erősítés (4 hét) Intenzitás: Résztafvoknál 75%, technikai gyakorlatoknál 80-85%			TERV		Időtartam: 2012. December 03. December 31	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
December 03 1..HÉT (NEHÉZ) (SYMA csarnok) Futóiskola 2x60, 120, 2x150, 120, 2x60m szögesben (4' pihenő) Hasizom	04 Súlyzós erősítés	05 Úszás (40 perc) Szauna	06 Futótechnikai gyak. Gátazás, köredzés (szökdelések) 6x30 ellenállással futás 3x200m (70%) [4']	07 Erősítés (közepes)	08 Pihenő nap	09 Otthon: Súlyzós edzés
10 2..HÉT (KÖZEPES) Futóiskola 2x60, 120, 3x2150, 2x50m (65%) (4' pihenő). Levezetés: repülők, gimnasztika	11 Súlyzós erősítés (felső test)	12 Pihenő	13 Súlyzós edzés (közepes)	14 Futóiskola 2x60, 2x120, 1x200m (80%) Levezetés, nyújtás	15 Futóiskola, kinetics band. 2x60m, 2x120, 2x200m Szakítás, hátizom.	16 Pihenő nap (szauna)
17 3..HÉT (Intenzív) Futóiskola, gátazás 30, 60, 2x120, 200, 150m, 120, 60, 30m (80%) közte 4' pihenő Hasizom, hátizom	18 Súlyzós erősítés (Főleg láb)	19 Erősítés (felső test) szobakerékpár,	20 Plyometrikus gyakorlatok Bólyás gyakorlatok Mini köredzés	21 Pihenő	22 Pihenő nap	23 Erősítés (könnyű) Felső test
24 4..HÉT (Könnyű)	ÜNNEPEK		27 Futópad, szobakerékpár, gimnasztika	28 Súlyzós edzés (otthon, nehéz)	29 Indulás Murauba	30 Síelés
Megjegyzés:.						



Kikapcsolódás, lazítás (két hét)			TERV		Időtartam: 2012. Január 01- 13	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
 <p>SÍELÉS PIHENÉS</p>						
Január 07 Syma csarnok	08 Konditerem	09 Fallabda	10 TF csarnok	11 Úszás	12 Pihenő	13 Pihenő
 <p>Változatos mozgás <u>kedv szerint</u>: Fallabda, úszás, kondi stb.</p>						
Megjegyzés: Kézi méréssel a SYMA csarnokban (Jan. 07) álló helyzetből, bemozdulásra 60m 7:54 mp volt						

Technika és gyorsasági állóképesség fejlesztés (előversenyekkel): (4. hét) Intenzitás: Submaxra törekvés			TERV			Időtartam: 2012. Január 13 Február 10.	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
Január 14 1..HÉT (KÖZEPES) Dinamikus bemelegítés 30, 60, 2x120, 2x150 2x60m 85% intenzitással Hasizom, Nyújtás	15 Súlyzós edzés (Felső test)	16 Pihenő	17 Plyo & technika gyak. Gátszökdelés, 2x5x20m rajt gyak. variációkkal 6x40m nehezékekkel futás, Medicinlabda 4x200m tempó futás	18 Otthon Erősítés (könnyű) Szobakerékpár: 4 x max hajtás (15'')	19 Gátazás, futóiskola, rajt gyakorlatok, 2x60, 2x120, 150, 2x60m	20 Pihenő	
21 2..HÉT (KÖNNYŰ) Dinamikus bemelegítés rajtok, 2x60, 120, 200, 95% intenzitással Hasizom, nyújtás	22 Súlyzós edzés (könnyű, intenzív)	23 Átmozgatás, erős gimnasztika, nyújtás	24 Plyo & technika gyak. Gátazás, Rajt gyakorlatok 3x60m (váltott ritmussal) med. labda dobálás	25 PIHENŐ	26 BP. bajnokság (60m) 7:78 mp (Jobb vádlim begöröcsölt)	27 Pihenő	
28 3..HÉT (lábra semmi) Kényszerpihenő a vállim miatt, de felső test erősítés az OK.	29 <i>Lábterhelés minimális, próbálo m nyújtani, gimnasztika addig még nem fáj. Szobakerékpár is alig megy.</i>	30 <i>Masszázs és tape föltreve. (teljes pihenő)</i>	31 <i>Felső test erősítés Kerékpár már OK, 4x max. hajtás. nyújtás</i>	Február 01 Pihenő	02 Syma (50% -os futások) 3x60, 2x200, 2x60m	03 Otthon Gimnasztika Súlyzós edzés (felső test)	
04 4..HÉT (KÖZEPES) Din. bem., 3x 60, 2x200, 1x120, 3x40 (65%) Hátizom, nyújtás (szöges nélkül)	05 Pihenő	06 Din. bem., 3x 60, 1x120, 2x200, 3x40 (75%) Hátizom, nyújtás	07 Technikai gyakorlatok. Medicin labda dobások	08 Otthon súlyzós edzés	09 Úszás reggel Du: Súlyzós edzés)	10 Pihenő	
Megjegyzés: Jan 14: ellenőrző mérés, <u>150m</u> 18:7mp Jan 19: ellenőrző mérés kézzel <u>60m</u> hárompontos rajt bemozdulásra, 7:65mp Jan21: ellenőrző mérés kézzel <u>200m</u> 25,8mp. Jan 26: A 60m végén begöröcsölt, vagy meghúzódtott a jobb vádlim, alig bírtam rálépni. Min. egy hetet pihenni kell! Febr. 04: Már 70 % -os terhelést bír a vádlim, de a gyorsítás (rajtolás) még nem megy. Szöggest még nem mertem felvenni.							

Versenyek, időmérő edzések (5 hét)				TERV		Időtartam: 2012. Február 11. Március 17.	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	
Február 11 1..HÉT (KÖZEPES) Dinamikus bemelegítés 2x30, 2x50, 2x120, 150m(-85% intenzitással) Nyújtás	12 Súlyzós edzés	13 Bemelegítés 4x30, 2x120, (-95% intenzitással) Nyújtás	14 Otthoni gimnasztika fekvnyomás, váll gyakorlatok (rövid de intenzív)	15 Pihenő	16 Verseny Nyíregyháza (50m) 6,40mp (kézi)	17 Otthon Erősítés (könnyű) (fekvnyomás, váll, bicepsz, gimnasztika)	
18 2..HÉT (Intenzív) Dinamikus bemelegítés 30, 60, 2x120, 200, 150m 85-90% intenzitással, (levezetés 4x40 lejtőről) Hátizom, nyújtás	19 Súlyzós edzés Szobakerékpár 4x max. hajtás	20 TF Futóiskola, Rajt gyakorlatok, 5x50 váltott ritmus. Hátizom hasizom gyak.	21 Pihenő	22 Syma: 4x120m submax (15:14mp a harmadik futás)	23 Pihenő	24 Otthon Gimnasztika Súlyzós edzés (nagyon könnyű) Szobakerékpár	
Megjegyzés: Febr.: 11 Szögesben futottam, rajtolásnál még érzem a jobb vádlim, így ráfutással indultam. Febr.16: Az 50m –es verseny közben és után nem éreztem semmi fájdalmat a vádlimban.							

Versenyek, időmérő edzések (5 hét)			TERV		Időtartam: 2012. Február-Március	
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<p>25</p> <p>3..HÉT (Intenzív)</p> <p>Din. bem., 2x 60, 150 váltott ritmus, 1x120 időre. (14,98mp kézi, három pontos indulás)</p>	<p>26</p> <p>Súlyzós edzés (közepes terheléssel)</p>	<p>27</p> <p>Pihenő</p>	<p>28</p> <p>Zalaegerszeg Futóiskola, 6x20m rajt, 2x60m váltott ritmussal, 2x100m lendületes,</p>	<p>Március 01</p> <p>Pihenő</p>	<p>02</p> <p>Szlovák bajnokság (60m és 200m) 7,80mp és 25,58mp</p>	<p>03</p> <p>Otthon Erősítés (könnyű, felső test)</p>
<p>04</p> <p>4..HÉT (Verseny hét)</p> <p>Pihenő (enyhe torokfájás miatt)</p>	<p>05</p> <p>Din. bemelegítés 60, 120, 150,120m submax. -ra, Levezetés</p>	<p>06</p> <p>Pihenő</p>	<p>07</p> <p>TF Bácsalmási emlékverseny (50m) 6,77 mp elektromos</p>	<p>08</p> <p>Bemelegítés, futóiskola, max.: 60, 120, 150m Kézi méréssel 7:65, 14:72, 25:11mp</p>	<p>09</p> <p>Otthoni súlyzós edzés, kerékpár max hajtással. 4x10" közte pihenő</p>	<p>10</p> <p>OB Budapest 60m 200m 7:83mp, 25:19mp</p>
<p>11</p> <p>5..HÉT (Nagyon gyenge)</p> <p>Könnyű súlyzós edzés (csak felső test és hasizom)</p>	<p>12</p> <p>Stadion: Futóiskola, 100, 120, 150, 100m lendületes futás, stílusra.</p>	<p>13</p> <p>Pihenő (Masszázs)</p>	<p>14</p> <p>Rajt gyakorlatok, 3x50 submax. futás Medicinlabda, Hasizom, hátizom, Nyújtás</p>	<p>15</p> <p>Pihenő</p>	<p>16</p> <p>Pihenő De otthon könnyű gimnasztika, hasizom</p>	<p>17</p> <p>Otthon Erősítés (könnyű) Szobakerékpár néhány max. hajtás</p>
<p>18</p> <p>Utazás Este átmozgatás, megérkezés után.</p>	<p>EB San Sebastian 19-24</p> <p>60m: 20-án előfutamok(15.32) és középd. (19.04), 21-én döntő (19.05)</p> <p>200m: 22-én előfutamok (10.53) és középd. (19.55) , 23 –án döntő (21.15)</p>					
<p>Megjegyzés: Március 7,8,9,10 –én az volt a cél, hogy modellezsem a sorozat terhelést, ami az EB –n vár rám. Vagyis négy napon keresztül hat futás. Ezért voltak a max. futások időre. EB: 60m: 7,79: 7,73: 7,67mp 200m: 25, 92: 25,66: 24,97mp</p>						