

Központi edzések					
nap	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
időpont	18:00	17:00	17:00	17:00	
edzémunka	Közös bemelegítés 30 perc irányított technika és szituációs birkózások állásból, 15 perc társas erősítés levezetés, nyújtás.		fizikai képesség fejlesztés (futás, erősítés) Az első hónapban a futás után húzódkodás, tolódkodás, kötélmászás, guggolás társsal szerepel a programban. Majd ez idő alatt az edzők felméri a versenyzők állapotát és személyre szóló edzéstervet készítenek a versenyzőknek	Közös bemelegítés, 30perc irányított technika parterrből, szituációs birkózás parterrből, 15 perc társas erősítés, levezetés nyújtás	
edző	Ritter Árpád, Ritter Diletta		Martin Gábor, Bánkuti Zsolt	Tihanics Tibor, Tóth Gábor	
edzésterv szabadfogás	<ul style="list-style-type: none"> • 15-20 perc bemelegítés • 8 perc technika + 2perc szituációs birkózás (4x) Technikák: <ul style="list-style-type: none"> o első 8 perc karberántások, elvezetések + gyorsdobás 4x30" o második 8 perc lábramenés fej kívül, + lábfogásból birkózás 4x30" o harmadik 8 perc fejlefogások + birkózás fejlefogásból 4x30" o negyedik 8 perc dobások + egy kar alátétből birkózás 4x30" • birkózás <ul style="list-style-type: none"> o 6x2' • erősítés o szökdelések húzódkodással és fekvőtámasszal • nyújtás 	kerettedzés	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasztikai bemelegítés 10' • Bemelegítő futás a Népligetig kb. 10' • Iramváltásos futás 3x 2x3' • Vissza: lassú futás a terembe 10' • Erősítés <ul style="list-style-type: none"> o Húzódkodás 6x12-15 db o Tolódkodás 6x 15-20 db o Kötélmászás o Guggolás társsal 6x 10 db • Nyújtás 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Bemelegítés: 20' • Technikák gyakorlása: 30' o felfordítások – kar hozzá fogásból, kar rátolásból, o felfordítások védekei különböző helyzetekből, o orsók – hason fekvésből, térdelő helyzetből, magas parterrből, o orsók védekei különböző helyzetekből, o lábklucskok, o lábklucskokból való ellentétes oldalon való karbehúzás és onnan felfordítás, (nemzetközi tapasztalatok alapján az amerikai versenyzők nagyon sikeresen alkalmazzák ezt a technikát), o állásból végrehajtott technika után lenti technika azonnali végrehajtása. • Küzdelmek: 30' o Szituációs küzdelmek felfordítások befogott helyzetből, o felfordítások védeke váltott ellenfelekkel, o orsók küzdelemben befogott helyzetekből, o lábklucskok végrehajtása küzdelemben, befogott helyzetekből, o küzdelem lenti helyzetben, váltott ellenfelekkel. • Társas erősítés: 10' o hátizom erősítő gyakorlatok, o lábizom erősítő gyakorlatok. • Nyújtás-lazítás: 10' 	klubedzés
edzésterv női	<ul style="list-style-type: none"> • 15-20' perc bemelegítés. • 4x10' technika <ul style="list-style-type: none"> o lábratámadás o lábvédeés o lábvédeésből visszatámadás o előzőek újraismétlése • 15' birkózás specifikus erősítő • 15' nyújtás 		<ul style="list-style-type: none"> • Bemelegítés: Gimnasztika 10' • Futás: Városligetben 45' <ul style="list-style-type: none"> o Iramváltásos futás (40mp normál 20mp vágta) – 4 mérközésnyi idő (2x3' /1 meccs), o A negyedik kör: dombra fel (vágta) és le (normál tempó) • Társas erősítés 35-40' o Társsal a nyakban guggolás, o Húzó-toló 5*10db, o Karhajlítás piramis fekvőtámasz 1-10-1 	<ul style="list-style-type: none"> • Sorakozó, edzés menetének ismertetése 1-2' • Bemelegítés: <ul style="list-style-type: none"> o Irányított bemelegítés: 30' o Járás és futás közben végezhető gyakorlatok o Akrobatikus gyakorlatelemek: bukfenc, fejen átfordulások, stb. • Irányított technika parterrből: 30' o Orsó végrehajtása különböző helyzetekből (3) o Zéger o Karfelszedések o Ezen fogások védeke • Szituációs küzdő birkózás parterrből: 30' o 10 db szituáció 2x30 másodperc küzdelemmel (2x30 sec után párcsere) o Irányított technika alatt tanult fogások alkalmazása: <ol style="list-style-type: none"> 1. zéger 2. orsó 3-4. 1. lábfogás: fej belül, fej kívül 5-6. másik láb fogása: fej belül, fej kívül 7. fejlefogás 8. kölcsönös lábfogás 9. pörgetés mellnél, csípőnél 10. saját kedvenc technika végrehajtása, küzdelem közben • Erősítés: társas erősítés: cipelések, hordások: 15' • Nyújtás, levezetés, légző gyakorlatok: 15' • Edzés értékelése: 1-2' 	