



# Felmérő – felkészítő foglalkozás felkészítés (Pit bull)

---

## Pit bull felkészítő program

Ez a program arra lett tervezve, hogy egy szilárd erőnlétet építsen fel a pit bullra.

A jelentkező választhat a 90, 60 vagy 30 napos program közül aszerint, hogy mikor kívánja megkezdeni a kurzust és követelményszintek felett mennyivel akarja teljesíteni a gyakorlatokat. Mi a 90 napos felkészülést ajánljuk, ami minden tekintetben a legjobb felkészülést nyújtja.

A program sajátos célja hogy minden katona kibírja és a minimum szintek felett teljesítse a pit bull követelményeit: Fizikai teszt, akadály pálya, számos futás, menetek, és járőrözés.

Alább néhány javasolt olvasmány és sajátos gyakorlatok magyarázata található. Edzed az elméd a testeddel és készülj fel hogy 100%-ot adj magadból minden nap.

## Gyakorlatok leírása

Minden gyakorlat lentebb megtalálható. Az összes gyakorlatot a megfelelő formában és teljes mozgás tartományban kell végre hajtani. Bármilyen hiba vagy könnyítés azt jelenti, hogy nem adsz bele 100%-ot. Amennyiben nem áll módodban szakember segítségét igénybe venni, ne próbálkozz magadtól vagy könyvből megtanulni a bonyolultabb gyakorlatokat. Inkább helyettesítsd más, már megtanult gyakorlattal. Ha kell, legyél kreatív. Az erőemelésben használt felhúzás és guggolás helytelen végrehajtásával, sokkal több kárt okozol, mint hasznot. A kettlebell gyakorlatok csak látszólag egyszerűek, komoly szakértelem és rengeteg gyakorlás kell a helyes végrehajtásukhoz.

1 maximális ismétlés: Ez az a legnagyobb súly, amivel helyes végrehajtással egy ismétlésre vagy képes.

85% 3 ismétlés, 90% 2 ismétlés, 95% 1 ismétlés – 100% a maximális súllyal végrehajtott 1 ismétlésed.

Például:

Ha a maximumod 100 kg.

3 x 85 kg

2 x 90 kg

1 x 95 kg

**DL:** deadlift. Felhúzás. Kb. vállszéles terpeszállásban, széles fogásban megfogod a rudat és felhúzod, amíg a tested egyenes helyzetbe kerül. Hát végig egyenes, fej felfelé néz, csípő indítja a mozgást. Szakember nélkül ne állj neki megtanulni.

**SDHP:** Sumo deadlift high pull. Felhúzás állig. Széles állásban közeli fogással megfogod a rudat és felhúzod a lábszárad közepétől az álladig – „lábszártól – állig”. Bonyolult gyakorlat szintén szakember segítsége szükséges.

**Wall Ball:** állj vállszéles terpeszállásban arccal a falnak. Tarts egy kb. 9 kilós medicinlabdát az állad alatt, guggolj le úgy, hogy a combjaid párhuzamosak legyenek a talajjal majd állj fel és lökd/dobd fel a labdát kb. 30cm magasra, kapd el a labdát és ismételd meg a gyakorlatot.

**Tabata:** (bármely gyakorlatsornál alkalmazható) 20 másodpercen keresztül annyi ismétlést végzel a kijelölt gyakorlatból amennyit tudsz – aztán 10 sec pihenő. Ebből végezz el nyolc kört, 4 perc a teljes gyakorlat.

**Ball slam:** állj vállszélességnél kicsit szélesebb terpeszállásban és tarts egy 9 kilós medicinlabdát a fejed fölött. Dobd a labdát amilyen erősen csak tudod a földre magad elé, vedd fel és ismételd. Lehetőleg valamilyen vastagabb szivacsra dobd a labdát a terem és a labda kímélése végett.

**Thruster:** a rudat rakd a csuklyás izmokra, kezeddel körülbelül vállszélességben fogd. Guggolj le, comb párhuzamos a talajjal majd állj fel, ahogy felálltál a kiinduló helyzetbe a rudat tovább lököd fejfölé. Majd lassan óvatosan visszaengedet a kiinduló helyzetbe és ismételd a gyakorlatot. Szakember segítsége szükséges.

**Depth Jump:** mélybe ugrás: állj fel kb. 45 cm magas padra (2 db zsámoly). Ugorj le, ahogy le érkeztél ugorj olyan magasra amennyire csak tudsz. Karok lendítése segítse a mozgást.

**Broad jump:** helyből ugrás: kiinduló helyzet vállszéles terpeszállás. Ereszkedj le negyed-fél guggolásba majd ebből ugorj előre felé páros lábbal amilyen messze csak tudsz.

**Get up:** állj fel: feküdj le a földre tarts egy kézzel az előírt súlyt lehetőleg kettlebell-t a váll vonalában majd állj fel. Bonyolult gyakorlat szakember segítségével végezd.

**Floor Wiper:** feküdj le hanyatt a földre, fogj egy rudat az előírt súllyal és tartsd, mint a fekvő nyomás gyakorlat végén. Könyökök nyújtva, lábakat emeld fel összezárva együtt mozogva megérintve a bal tárcsát, majd enged vissza kiinduló helyzetbe és emeld a jobb tárcsához. Ismételd.

**Curtis P-** az előírt súllyal

1. guggolás rúd tarkón
2. kitörés bal lábbal
3. kitörés jobb lábbal
4. vállból nyomás

**KB swing:** előírt súlyú Kettlebell két kézzel megfogva végig egyenes háttal lengeted a súlyt. A hatékony és helyes végrehajtás miatt csak szakemberrel végezd.

**KB figure 8** – Kettlebell 8 figura. Fogd az előírt súlyú kettlebell-t egy kézben. Vedd a másik kezébe úgy, hogy közben 8-as formában körzöl a lábaid között.

**Medicine ball toss and run.** Egy 9 kilós medicinlabdát dobd el amilyen messze csak tudod majd fuss utána és ismételd.

**Warm ups** – következetes bemelegítés elengedhetetlen a sérülések elkerülésében. A programban megtalálható három fajta bemelegítés ami megelőzi az edzést. Végezd el a bemelegítést, könnyed nyújtást az edzést, majd egy komolyabb nyújtást és végül a levezetést.

**Spártai 300:** összesen 300 ismétlés 6 gyakorlatból.

25 húzózkodás szélesen felső madárfogással

50 felhúzás 60 kilóval

50 fekvőtámasz mellkas érinti a padlót

50 zsámolyra ugrás (60 centi magasra, 2db zsámoly)

50 "ablaktörő" földön 60 kilós rudat tartva (floor wiper)

50 Kettlebell (16 kg) vagy egykezes súly, felvétel és kinyomás (érintse a padlót az ismétlések között)

25 húzózkodás az orrvonalának meg kell haladnia a nyújtó síkját

<b>Bemelegítés 1</b>	<b>Bemelegítés 2</b>	<b>Bemelegítés 3</b>
3 kör	4 kör	3 kör
5 x fekvő	400m futás	6 x DL x 40 kilóval
10 x felülés	10 x 4 ütemű fekvő	6 x Mellre vétel és nyomás x 40 kilóval
15 x guggolás		6 x guggolás x 40 kg
		6 x vállból nyomás állva x 40 kg
		6 x fekvő

A gyakorlatokról

Táplálkozás

Ahogy elkezded ezt a programot, szükséged lesz arra, hogy feltöltsd az energia raktáraid. Számos weblap foglalkozik az sportolók táplálkozásával. Azt ajánljuk, hogy fordíts egy kis

---

időt a tápanyag tanulmányozására és figyeld meg a hatásukat a testeden mind a teljesítmény mind a regenerálódás tekintve.

Továbbá, van egy tévhit miszerint a pit bullra célszerű egy kis plusz felesleggel érkezni mivel úgy is sok súlyt fogsz veszíteni. Azt ajánljuk fitten és mozgásra készen érkezz a kurzusra. Szeretnél plusz 7 kiló felesleggel végig menni számtalan akadályon és kockáztatni a bukást a követelmény szinteken, vagy inkább megfelelő formában végig csinálod a tanfolyamot? Te döntesz.

A következő edzésterv arra lett tervezve, hogy formába hozzon a pit bullra. Használd a 30, 60 vagy 90 napot annak függvényében mennyi időd van a tanfolyamig.

## 30 napos program 1 hónap

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
1 keringés állóképesség <90	2 állóképesség >90	3 köredzés	4 résztáv	5 állóképesség <90	6 regenerálódás	7 pihenő
2:00 fekvő (49 minimum) Pihenő 10 min 2.00 felülés (59 minimum) pihenő 10 min Aztán... 8 km futás 40 min alatt 10 min pihenő Húzódzkodás (6 minimum)	13 km menet 2 óra vagy kevesebb alatt  Hátizsák 16 kg	10 x húzódkodás 20 x KB Swing x 24 kg 30 x felugrás (2db zsámoly) kb. 60 cm 40 x fekvő 50 x felülés 60 x négyütemű fekvő 10 x húzódkodás	Sprintek 4 x 100m, pih. 30 sec, a szettek között  4 x 200m pih. 1 min  4x 400m pih. 1 min 30 sec	8 km futás 40 min vagy kevesebb, egyenruha, bakancs, camelback	úszás 30-60 min alacsony pulzus számmal (65% MHR maximális pulzusszám)  úszás fele hát másik fele gyorsúszás	
8 keringés és Állóképesség <90	9 állóképesség >90	10 résztáv	11 köredzés	12 állóképesség <90	13 regenerálódás	14 pihenő
2:00 min fekvő (49 minimum) Pih. 10 min 2.00 min felülés (59 minimum) Pih. 10 min 8 km futás 40 min vagy kevesebb Húzódzkodás pih. 10 min Húzódzkodás (minimum 6)	18 km menet 2 h 45 min alatt  Hátizsák 20 kg	Sprintek: 6 x 200m, pihenő 30 sec Szettek között  6 x 400m, pihenő 1 min szettek között  6 x 100m, pihenő Séta vissza a starthoz	1) 4 kör 6x felhúzás (saját testsúllyal) 6x fekvő nyomás (saját testsúllyal)  2) 21-18-15-12-9-6-3 Szumo felhúzás 20kg	10 km futás 50 perc vagy kevesebb alatt 1 km/ 5 perc	úszás 30-60 min alacsony pulzus számmal (65% MHR)  úszás fele hát másik fele gyorsúszás	
15 keringés és Állóképesség <90	16 állóképesség >90	17 köredzés	18 résztáv	19 állóképesség <90	20 regenerálódás	21 pihenő
2:00 min fekvő (59 minimum) Pihenő 8 min 2.00 min felülés (69 minimum) Pihenő 8 min 8 km futás 40 min vagy kevesebb Húzódzkodás pihenő 8 min Húzódzkodás (minimum 8)	21 km menet 3 h 15 min alatt vagy kevesebb  Hátizsák 25 kg	10 x húzódkodás 20 x KB Swing x 24 kg 30 x felugrás (2db zsámoly) kb. 60 cm 40 x fekvő 50 x felülés 60 x négyütemű fekvő 10 x húzódkodás	Sprintek 4 x 100m, pih. 30 sec, a szettek között  4 x 200m pih. 1 min  4x 400m pih. 1 min 30 sec	8 km futás 40 min vagy kevesebb, egyenruha, bakancs, camelback	úszás 30-60 min alacsony pulzus számmal (65% MHR)  úszás fele hát másik fele gyorsúszás	
22 keringés és Állóképesség <90	23 regenerálódás	24 résztáv	25 regenerálódás	26 állóképesség <90	27 regenerálódás	28 pihenő
2:00 min fekvő (59 minimum) Pihenő 8 min 2.00 min felülés (69 minimum) Pihenő 8 min 8 km futás 40 min vagy kevesebb	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a)	Sprintek: 6 x 200m, pihenő 30 sec Szettek között  6 x 400m, pihenő 1 min	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a)	5 km futás 22 perc vagy kevesebb alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a)	

Húzódzkodás pihenő 8 min Húzódzkodás (minimum 8)	1. bicikli 2. elliptikus gép 3. túra 4. evezés 5. taposó gép 6. úszás	6 x 100m, pihenő Séta vissza a starthoz	1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás		1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
---	--	---	--	--	--	--

## 60 napos program 1. hónap

hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
1. keringés és Állóképesség <90	2. erőedzés	3. erő- állóképesség	4. köredzés	5. állóképesség <90	6. regenerálódás	7. pihenő
fizikai teszt 2:00 fekvő (49 minimum) Pihenő 10 min 2.00 felülés (59 minimum) Aztán... 8 km futás 40 min vagy kevesebb Majd... Húzódzkodás (6 minimum)	Határozd meg a maximális súlyt minden gyakorlatnál:  Vállból nyomás Fekve nyomás Súllyal húzódzkodás Guggolás Felhúzás	20kg-os rúddal (olimpiai rúd) végezz 5 db kitörést felváltott lábbal, úgy hogy haladsz előre, majd csinálj 5 vállból nyomást. 400 méteren keresztül.	10 x húzódzkodás 20 x KB Swing x 24 kg 30 x felugrás (2db zsámoly) kb. 60 cm 40 x fekvő 50 x felülés 60 x négyütemű fekvő 10 x húzódzkodás	8 km futás 40 min vagy kevesebb.	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
8. erő-állóképesség	9. állóképesség <90	10. úszás	11. köredzés	12. állóképesség >90	13. regenerálódás	14. pihenő
Evezés 6 x 500 m 3 perc aktív pihenő a szettek között Próbáld ugyanazt vagy jobb időt tartani, mint az első szettben.	6 km futás 27 min vagy kevesebb alatt	úszás 100 m bemelegítés majd 10 x 50m Gyorsúszás maximális intenzitással	1) 4 kör 6x felhúzás (saját testsúllyal) 6x feke nyomás (saját testsúllyal)  2) 21-18-15-12- 9-6-3 Szumo felhúzás 20kg	12 km menet 2 óra vagy kevesebb alatt  Hátizsák: 16 kg	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
15. keringés és Állóképesség <90	16. erőedzés	17. erő- állóképesség	18. résztáv	19. állóképesség <90	20. regenerálódás	21. pihenő
fizikai teszt 2:00 fekvő (49 minimum) Pihenő 10 min 2.00 felülés (59 minimum) Aztán... 8 km futás 40 min vagy kevesebb Majd... Húzódzkodás (6 minimum)	5 kör (30 ismétlés gyakorlatonként) 85% 3 ism, 90% 2 ism, 95% 1 ism,  Vállból nyomás Fekve nyomás Súllyal húzódzkodás Guggolás Felhúzás	1 min pihenő a gyakorlatok közt. 1. tabata guggolás 2. tabata fekvő 3. tabata medicinlabda földhöz vágás, 9kg med.labda, pihenő labda fej fölött nyújtott karral. 4. tabata felülés	10 x 100m sprint  Pihenő: séta vissza a starthoz	8 km futás 40 min vagy kevesebb alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
22. keringés és Állóképesség <90	23. erőedzés	24. erő és állóképesség	25. erő- állóképesség	26. állóképesség >90	27. regenerálódás	28. pihenő
100 x fekvő 50 x húzódzkodás 100 x felülés 50 x húzódzkodás Aztán 11 km futás 60 perc vagy kevesebb	3 kör (18 ismétlés gyakorlatonként) 85% 3 ism, 90% 2 ism, 95% 1 ism,  Vállból nyomás Fekve nyomás Súllyal	100x thruster 20 kg-os rúddal 100x wall ball 100x med labd 100x ball slam 9 kg med. labda Aztán... 5 km futás 22 min vagy	30x fekvő 100 m futás 30x felülés 100 m futás 40x fekvő 200 m futás 40x felülés 200 m futás 50x fekvő	Menet 16 km 2 óra 30 perc vagy kevesebb alatt  Hátizsák: 18kg	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus	

	húzódkodás Guggolás Felhúzás	kevesebb alatt egyenruha bakancs	400 m futás 50x felülés 400 m futás		3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
--	------------------------------------	--	---	--	--	--

## 60 napos program 2.-ik hónap

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	péntek	szombat	Vasárnap
1. erő-állóképesség <90	2. erőedzés	3. állóképesség >90	4. regenerálódás	5. erőedzés Állóképesség >90	6. regenerálódás	7. pihenő
2:00 min fekvő (59 minimum) Pih. 8 min 2.00 min felülés (69 minimum) Pih. 8 min 8 km futás 40 min vagy kevesebb Húzódkodás pih. 8 min Húzódkodás (minimum 8)	5 körben 3x felhúzás 90-95% max 6x mélybe ugrás 5 perc pihenő a szettek között	16 km menet 3 óra alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	3 szett 18 ismétlés: gyakorlatonként 85% 3 ism, 90% 3 ism, 95% 1 ism,  Vállból nyomás Fekve nyomás Súllyal húzódkodás Guggolás Felhúzás Aztán... 5km futás 22 perc alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
8. erő-állóképesség <90	9. erőedzés	10. állóképesség >90	11. regenerálódás	12. erő-állóképesség <90	13. regenerálódás	14. pihenő
Max. ismétlés szám 2 min fekvő 1 min pihenő 1:30 min fekvő 45 sec pihenő 1 min fekvő 30 sec pihenő 30 sec fekvő 1 min pihenő Ugyan ez felüléssel Aztán... 6 km futás 27 min vagy kevesebb alatt	5 körben 3 sorozat húzódkodás súllyal 90-95% max ism. Majd 3-6 ismétlés tapsoló húzódkodás 5 min pihenő a szettek (körök) között	22 km menet 4 óra vagy kevesebb alatt  Hátizsák: 22kg	Úszás 30-60 min alacsony pulzus számmal (65% MHR)  Úszás fele hát másik fele gyorsúszás	Evezés 500m 50x felugrás 60 cm-re 50x fekvő 50x felülés 50x húzódkodás Ugrásból 50x felhomorítás 50x tolódkodás Aztán... 3200 m futás 14 perc alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
15. erő-állóképesség <90	16. erőedzés	17. pihenő	18. köredzés	19. állóképesség >90	20. regenerálódás	21. pihenő
2:00 min fekvő (59 minimum) Pihenő 8 min 2.00 min felülés (69 minimum) Pihenő 8 min 8 km futás 40 min vagy kevesebb Húzódkodás pihenő 8 min Húzódkodás (minimum 8)	3 kör (18 ismétlés: gyakorlatonként) 85% 3 ism, 90% 2 ism, 95% 1 ism,  Vállból nyomás Fekve nyomás Súllyal húzódkodás Guggolás Felhúzás		30x szumo felhúzás 40x húzódkodás 50x kb swing 24 kg 60x felülés 70x négyütemű	16 km menet 2 óra 45 min  Hátizsák: 25 kg	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
22. erő-állóképesség <90	23. regenerálódás	24. résztáv	25. regenerálódás	26. állóképesség <90	27. regenerálódás	28. pihenő
20 percen keresztül 5x húzódkodás 10x fekvő 15x guggolás Aztán... 5km futás 22 perc alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus	Sprint 4x 100m, 30 sec pihenő Szettek között 4x 200m, 1 min pihenő Szettek között	Úszás 30-60 min alacsony pulzus számmal (65% MHR)  Úszás fele hát másik fele gyorsúszás	5 km futás 22 perc alatt.	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus	



	3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	4x 400m 1:30 min pih Szettek között			3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
--	--	--	--	--	--	--

## 90 napos program 1. hónap

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1. erő-állóképesség <90	2. erőedzés	3. erő-állóképesség	4. köredzés	5. állóképesség >90	6. regenerálódás	7. pihenő
2:00 min fekvő (59 minimum) Pih. 8 min 2.00 min felülés (69 minimum) Pih. 8 min 8 km futás 40 min vagy kevesebb Húzódkodás pih. 8 min Húzódkodás (minimum 8)	Határozd meg a maximális súlyt minden gyakorlatnál:  Vállból nyomás Fekve nyomás Súlyyal húzódkodás Guggolás Felhúzás	20kg-os rúddal (pl. olimpiai rúd) végezz 5 db kitörést felváltott lábbal, úgy hogy haladsz előre, majd csinálj 5 vállból nyomást. 400 méteren keresztül.	10 x húzódkodás 20 x KB Swing x 24 kg 30 x felugrás (2db zsámoly) kb. 60 cm 40 x fekvő 50 x felülés 60 x négyütemű fekvő 10 x húzódkodás	8 km futás 40 min alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
8.	9. állóképesség>90	10. úszás	11. köredzés	12. állóképesség >90	13. regenerálódás	14. pihenő
Evezés 6 x 500m 3 perc aktív pihenő a szettek között Próbáld ugyanazt vagy jobb időt tartani mint az első szettben.	6 km futás 27 min alatt	10x 50 m gyorsúszás  10x50 m mellúszás  4x víz alatti úszás min 25 méter	1) 4 körben 6x felhúzás (saját ts) 6x fekvé nyomás (saját ts) 2) 21-18-15-12-9-6-3 Sdhp: 20 kg rúddal Wall ball: 9 kg med.labda	12 km menet 2 óra alatt  Hátizsák: 16 kg	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
15. erő-állóképesség <90	16. erőedzés	17. erő-állóképesség	18. résztáv	19. állóképesség <90	20. regenerálódás	21. pihenő
Evezés 500m Fekve nyomás max ismétlés 60 kg-mal Aztán... 10 km futás 52 min alatt	5 szett 30 ismétlés: gyakorlatonként 85% 3 ism, 90% 3 ism, 95% 1 ism,  Vállból nyomás Fekve nyomás Súlyyal húzódkodás Guggolás Felhúzás	1 min pihenő a gyakorlatok közt. 1. tabata guggolás 2. tabata fekvő 3. tabata medicinlabda földhöz vágás, 9kg med.labda, pihenő labda fej fölött nyújtott karral. 4. tabata felülés	10 x 100m sprint  Pihenő: séta vissza a starthoz	8 km futás 40 min vagy kevesebb alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
22. erő-állóképesség	23. erőedzés	24. erő-állóképesség	25. erő és állóképesség	26. állóképesség	27. regenerálódás	28. pihenő
Bemelegítés 3 30 ismétlés Mellrevétel és nyomás Aztán... 11km 60 min alatt	Bemelegítés 3 3 szett 18 ismétlés: gyakorlatonként 85% 3 ism, 90% 3 ism, 95% 1 ism,  Vállból nyomás Fekve nyomás Súlyyal húzódkodás Guggolás Felhúzás	Bemelegítés 1 100x thruster 20 kg-os rúddal 100x wall ball 100x ball slam  Aztán... 5km futás 22 min alatt	30x fekvő 100 m futás 30x felülés 100 m futás 40x fekvő 200 m futás 40x felülés 200 m futás 50x fekvő 400 m futás 50x felülés 400 m futás	16 km menet 2 óra 30 min alatt  Hátizsák: 18 kg	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	

## 90 napos program 2.-ik hónap

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1. erő-állóképesség<90	2. erőedzés	3. állóképesség	4. regenerálódás	5. erő-állóképesség <90	6. regenerálódás	7. pihenő
2:00 min fekvő (59 minimum) Pih. 8 min 2.00 min felülés (69 minimum) Pih. 8 min 8 km futás 40 min vagy kevesebb Húzódkodás pih. 8 min Húzódkodás (minimum 8)	Bemelegítés 3 körben 3x felhúzás 90-95% 6x mélybe ugrás 60 cm-ről 6x Helyből távol ugrás  5min pihenő körönként	Bemelegítés 1 19 km menet 3 óra alatt  Hátizsák: 20kg	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	(Bem 3) 3 szett 18 ismétlés: gyakorlatonként 85% 3 ism, 90% 3 ism, 95% 1ism, Vállból nyomás Fekve nyomás Súlyyal húzódkodás Guggolás Felhúzás Aztán... 5 km 21 perc alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
8. erő-állóképesség<90	9. erőedzés	10. állóképesség	11. regenerálódás	12. erő és állóképesség	13. regenerálódás	14. pihenő
Max. ismétlés szám 2 min fekvő 1 min pihenő 1:30 min fekvő 45 sec pihenő 1 min fekvő 30 sec pihenő 30 sec fekvő 1 min pihenő Ugyan ez felüléssel Aztán... 6 km futás 27 min alatt	5 körben 3 sorozat húzódkodás súlyyal 90-95% max ism. Majd 3-6 ismétlés tapsoló húzódkodás 5 min pihenő a szettek (körök) között	16 km menet 3 óra alatt  Hátizsák: 20 kg	Úszás 30-60 min alacsony pulzus számmal (65% MHR)  Úszás fele hát másik fele gyorsúszás	Evezés 500m 50x felugrás 60 cm-re 50x fekvő 50x felülés 50x húzódkodás Ugrásból 50x felhomorítás 50x tolódkodás Aztán... 3200 m futás 14 perc alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
15. erő-állóképesség<90	16. erőedzés	17. állóképesség	18. regenerálódás	19. állóképesség	20. regenerálódás	21. pihenő
(Bem. 3) 5 körben 10x fekvenyomás st 20x súlyyal húzódkodás st 25%-a 10x húzódkodás Aztán... 5 km futás 21 perc alatt	(Bem. 3) 3 szett 18 ismétlés: gyakorlatonként 85% 3 ism, 90% 3 ism, 95% 1 ism,  Vállból nyomás Fekve nyomás Súlyyal húzódkodás Guggolás Felhúzás	(bem 1) 25 km menet 4 óra 40 min alatt  Hátizsák: 25kg	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	(Bem 1) 8 km futás 40 min alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
22. erő-állóképesség<90	23. erőedzés	24. állóképesség	25. regenerálódás	26. erő állóképesség	27. regenerálódás	28. pihenő
100 x fekvő 50 x húzódkodás 100 x felülés 50 x húzódkodás Aztán 11 km futás 60 perc vagy	(Bem 2) 8 kör 500m evezés 1:30min pih. 400m evezés 1:30min pih.	(bem 1) 24 km menet 4 óra 30 min alatt  Hátizsák: 25kg	Úszás 30-60 min alacsony pulzus számmal (65% MHR)  Úszás fele hát másik fele gyorsúszás	(Bem. 3) 3 szett 18 ismétlés: gyakorlatonként 85% 3 ism, 90% 3 ism, 95% 1 ism, Vállból nyomás Fekve nyomás Súlyyal	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli	

kevesebb				húzódzkodás Guggolás Felhúzás Aztán... 5 km futás 21 min	2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
----------	--	--	--	--	--	--

## 90 napos program 3.-ik hónap

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
1. erő-állóképesség<90	2. erőedzés	3. állóképesség>90	4. regenerálódás	5. erő és állóképesség	6. regenerálódás	7. pihenő
2:00 min fekvő (69 minimum) Pih. 5 min 2.00 min felülés (79 minimum) Pih. 5 min 8 km futás 40 min vagy kevesebb pih. 8 min Húzódzkodás (minimum 12)	Bemelegítés 3 5 körben 3x felhúzás 90-95% 6x mélybe ugrás 60 cm-ről 6x Helyből távol ugrás  5min pihenő körönként	(Bem 1) 22km menet 4 óra 15 perc alatt  Hátizsák: 25kg	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	(Bem 1) 25x húzódzkodás 50x felhúzás 60 kg-mal 50x fekvő 50x felugrás 60 cm magasra 50x floor wiper 60 kg-mal 25-25x clean and press 16 kg-mal 25x húzódzkodás 5km futás 22 min alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
8. erő-állóképesség<90	9. erőedzés	10. regenerálódás	11. erő és állóképesség	12. állóképesség	13. regenerálódás	14. pihenő
(Bem 1) 20 percen keresztül 5 húzódzkodás 10 fekvő 15 guggolás 5 km 22 perc alatt	(Bem 3) 5 kör 3x felhúzás 3x fekvő nyomás sajtás Curtisp 10-15-5 40kg-mal 20 húzódzkodás	Úszás 30-60 min alacsony pulzus számmal (65% MHR)  Úszás fele hát másik fele gyorsúszás	(Bem 3) Spártai 300 24 perc alatt.	19 km menet 3h 15 min alatt  Hátizsák: 25 kg	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
15. erő és állóképesség	16. erőedzés	17. pihenő	18. köredzés	19. állóképesség>90	20. regenerálódás	21. pihenő
Bem 3 Spártai 300 22 perc alatt	(Bem. 3) 3 szett 18 ismétlés: gyakorlatonként 85% 3 ism, 90% 3 ism, 95% 1 ism,  Vállból nyomás Fekve nyomás Súlyal húzódzkodás Guggolás Felhúzás		(bem 1.) 30x hspu 40x húzódzkodás 50x KB swing 60x sit ups 70x négy ütemű fekvő	16 km menet 2 h 45 min alatt  Hátizsák: 25kg	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	
22. erő és állóképesség	23. regenerálódás	24. résztáv	25. regenerálódás	26. állóképesség<90	27. regenerálódás	28. pihenő
(Bem 3) Spártai 300 20 perc alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli	(bem 1) Sprintek 4x 100m, pih. 30 sec szettek között  4x 200m, pih. 1 min szettek között  4x 400m, pih. 1 min 30 sec	Úszás 30-60 min alacsony pulzus számmal (65% MHR)  Úszás fele hát másik fele gyorsúszás	5 km futás 22 min alatt	Könnyű alacsony intenzitású mozgás 30-60 percen keresztül nagyon alacsony pulzusszámmal (maximális pulzus szám 65%-a) 1.bicikli 2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	

	2.elliptikus 3.túra 4.evezés 5.taposó 6.úszás	szettek között				
--	---	----------------	--	--	--	--