

BEMELEGÍTÉS	Intervallum	Intenzitás	Össz idő
Helyben futás(jog),	30 mp	Lassú	0,5 p
Terpesz zár,	30 mp	Lassú	1 p
1-2-3-térd másik irány 1-2-3-térd,	30 mp	Lassú	1,5 p
Ugró kötél pici jobb bal,	30 mp	Lassú	2 p
Magastartás magas térd,	30 mp	Lassú	2,5 p
Váltott lábas egyenes rúgás (a talajon lévő lábról fel kell ugrani mindig),	30 mp	Lassú	3 p
Talaj érintés jobb majd bal kézzel közben mindig vissza a kiinduló magastartás terpesz áll.ba,	30 mp	Lassú	3,5 p
Térdelő támasz ugrás jobbra-balra magasra emelve a térdet,	30 mp	Lassú	4 p
Helyben futás(jog),	30 mp	Közepes	4,5 p
Terpesz zár,	30 mp	Közepes	5 p
1-2-3-térd másik irány 1-2-3-térd,	30 mp	Közepes	5,5 p
Ugró kötél pici jobb bal,	30 mp	Közepes	6 p
Magastartás magas térd,	30 mp	Közepes	6,5 p
Váltott lábas egyenes rúgás (a talajon lévő lábról fel kell ugrani mindig),	30 mp	Közepes	7 p
Talaj érintés jobb majd bal kézzel közben mindig vissza a kiinduló magastartás terpesz áll.ba,	30 mp	Közepes	7,5 p
Térdelő támasz ugrás jobbra-balra magasra emelve a térdet,	30 mp	Közepes	8 p
Helyben futás(jog),	15 mp	Gyors	8,25 p
Terpesz zár,	15 mp	Gyors	8,5 p
1-2-3-térd másik irány 1-2-3-térd,	15 mp	Gyors	8,75 p
Ugró kötél pici jobb bal,	15 mp	Gyors	9 p
Magastartás magas térd,	15 mp	Gyors	9,25 p
Váltott lábas egyenes rúgás (a talajon lévő lábról fel kell ugrani mindig),	15 mp	Gyors	9,5 p
Talaj érintés jobb majd bal kézzel közben mindig vissza a kiinduló magastartás terpesz áll.ba,	15 mp	Gyors	9,75 p
Térdelő támasz ugrás jobbra-balra magasra emelve a térdet,	15 mp	Gyors	10 p
Pihenő	30 mp		10,5 p
Nyújtás	360 mp		16,5 p
Pihenő	30 mp		17 p

ELSŐ SZETT 1.	Intervallum	Intenzitás	Össz idő
10 sprint helyben/4 kitörésbe ugrás		45 mp Gyors	17,75 p
Pihenő		15 mp	18 p
Fekvő támaszból páros térdrel ugrás jobbra balra a könyök mellé 2-2 utána 4 terpesz zár fekvő utána 4 páros térd mellhez, 4 pókember fekvő váltott lábbal		45 mp Közepes	18,75 p
Pihenő		15 mp	19 p
2-2 hátsó egyenes lefelé oldal váltással		45 mp Közepes	19,75 p
Pihenő		15 mp	20 p
Sumó ugrás előre hátra(lovagló ülés kéz a földön)		45 mp Közepes	20,75 p
Pihenő		30 mp	21,25 p

ELSŐ SZETT 2.	Intervallum	Intenzitás	Össz idő
10 sprint helyben/4 kitörésbe ugrás		45 mp Gyors	22 p
Pihenő		15 mp	22,25 p
Fekvő támaszból páros térdrel ugrás jobbra balra a könyök mellé 2-2 utána 4 terpesz zár fekvő utána 4 páros térd mellhez, 4 pókember fekvő váltott lábbal		45 mp Közepes	23 p
Pihenő		15 mp	23,25 p
2-2 hátsó egyenes lefelé oldal váltással		45 mp Közepes	24 p
Pihenő		15 mp	24,25 p
Sumó ugrás előre hátra(lovagló ülés kéz a földön)		45 mp Közepes	25 p
Pihenő		30 mp	25,5 p

ELSŐ SZETT 3.	Intervallum	Intenzitás	Össz idő
10 sprint helyben/4 kitörésbe ugrás		45 mp Gyors	26,25 p
Fekvő támaszból páros térdrel ugrás jobbra balra a könyök mellé 2-2 utána 4 terpesz zár fekvő utána 4 páros térd mellhez, 4 pókember fekvő váltott lábbal		45 mp Közepes	27 p
2-2 hátsó egyenes lefelé oldal váltással		45 mp Közepes	27,75 p
Sumó ugrás előre hátra(lovagló ülés kéz a földön)		45 mp Közepes	28,5 p
Pihenő		30 mp	29 p

MÁSODIK SZETT 1.

4 horog fejre 4 testre félguggolásból 4 páros térd felrántás 4-4 horog a másik oldalra 4 páros térdfelrántás	45 mp	Közepes	29,75 p
Pihenő	15 mp		30 p
Helyben futás magas térd törzsfordítással	45 mp	Közepes	30,75 p
Pihenő	15 mp		31 p
Oldalra test egyenes guggolásból felugrás egyenes "fentre"	45 mp	Közepes	31,75 p
Pihenő	15 mp		32 p
Földön hátsó támaszból váltott rugások	45 mp	Közepes	32,75 p
Pihenő	30 mp		33,25 p

MÁSODIK SZETT 2.

4 horog fejre 4 testre félguggolásból 4 páros térd felrántás 4-4 horog a másik oldalra 4 páros térdfelrántás	45 mp	Közepes	34,75 p
Pihenő	15 mp		35 p
Helyben futás magas térd törzsfordítással	45 mp	Közepes	35,75 p
Pihenő	15 mp		36 p
Oldalra test egyenes guggolásból felugrás egyenes "fentre"	45 mp	Közepes	36,75 p
Pihenő	15 mp		37 p
Földön hátsó támaszból váltott rugások	45 mp	Közepes	37,75 p
Pihenő	30 mp		38,25 p

MÁSODIK SZETT 3.

4 horog fejre 4 testre félguggolásból 4 páros térd felrántás 4-4 horog a másik oldalra 4 páros térdfelrántás	45 mp	Közepes	39 p
Helyben futás magas térd törzsfordítással	45 mp	Közepes	39,75 p
Oldalra test egyenes guggolásból felugrás egyenes "fentre"	45 mp	Közepes	40,5 p
Földön hátsó támaszból váltott rugások	45 mp	Közepes	41,25 p
Pihenő	30 mp		41,75 p

HARMADIK SZETT 1.

Oldal négyütemű fekvőtámasz	45 mp	Közepes	42,5 p
Pihenő	15 mp		42,75 p
Fél guggolásból bal-jobb horog után felugrás magasra	45 mp	Közepes	43,5 p
Pihenő	15 mp		43,75 p
Négyüteműből 10 hegymászó 4 sétálás fekvő 10 széles hegymászó felállás	45 mp	Közepes	44,5 p
Pihenő	15 mp		44,75 p
Fekvőből váltott kezes egyenes ütés	45 mp	Közepes	45,5 p
Pihenő	30 mp		46 p

HARMADIK SZETT 2.

Oldal négyütemű fekvőtámasz	45 mp	Közepes	46,75 p
Pihenő	15 mp		47 p
Fél guggolásból bal-jobb horog után felugrás magasra	45 mp	Közepes	47,75 p
Pihenő	15 mp		48 p
Négyüteműből 10 hegymászó 4 sétálás fekvő 10 széles hegymászó felállás	45 mp	Közepes	48,75 p
Pihenő	15 mp		49 p
Fekvőből váltott kezes egyenes ütés	45 mp	Közepes	49,75 p
Pihenő	30 mp		50,25 p

HARMADIK SZETT 3.

Oldal négyütemű fekvőtámasz	45 mp	Közepes	51 p
Fél guggolásból bal-jobb horog után felugrás magasra	45 mp	Közepes	51,75 p
Négyüteműből 10 hegymászó 4 sétálás fekvő 10 széles hegymászó felállás	45 mp	Közepes	52,5 p
Fekvőből váltott kezes egyenes ütés	45 mp	Közepes	53,25 p
Pihenő	30 mp		53,75 p

Levezető nyújtás 360 mp 59,75 p