

2011

Női RUGBY VII felkészülési program



Harmat Ákos

Tartalom

| | |
|---|----|
| Tartalom | 2 |
| 1. A Rugby VII helyzete Európában és Magyarországon | 3 |
| 2. A felkészülési program alapelvei | 4 |
| 3. A felkészülési program alapelemei | 5 |
| 1. Állapot és terhelés élettani felmérés | 5 |
| 2. CTS – FMS és korrekciós gyakorlatok | 5 |
| 3. Atlétikai edzés | 5 |
| 4. Funkcionális edzésrendszer | 5 |
| 5. Regeneráció – SMR..... | 6 |
| 6. Étrend meghatározása és táplálékkiegészítők..... | 6 |
| 4. A felkészülési program időrendje..... | 7 |
| 5. A felkészülés elemeinek részletes ismertetése..... | 7 |
| 1. Állapot és terhelés élettani felmérés | 7 |
| 2. CTS – FMS és korrekciós gyakorlatok | 8 |
| 3. Atlétikai edzés | 9 |
| 4. Funkcionális edzésrendszer | 10 |
| 5. Regeneráció – SMR..... | 13 |
| 6. Étrend meghatározása és táplálékkiegészítők..... | 13 |

1. A Rugby VII helyzete Európában és Magyarországon

A 2009. évi olimpiai döntéssel a Rugby VII teljesen új helyzetbe került, amelyre a legtöbb ország nem volt felkészülve. Jelenleg kevés országnak van kidolgozott stratégiája a saját Rugby VII-re, még kevesebben vannak, akik a stratégiához akcióterveket is kapcsoltak. A helyzetet bonyolítja, hogy a nagy rugby nemzeteknek sincsen tapasztalat a helyes módszerről, mindenki csak kísérletezik (Dél-Afrikai példa. Kiveszik majd visszateszik a VII játékosokat a XV-ös bajnokságba).

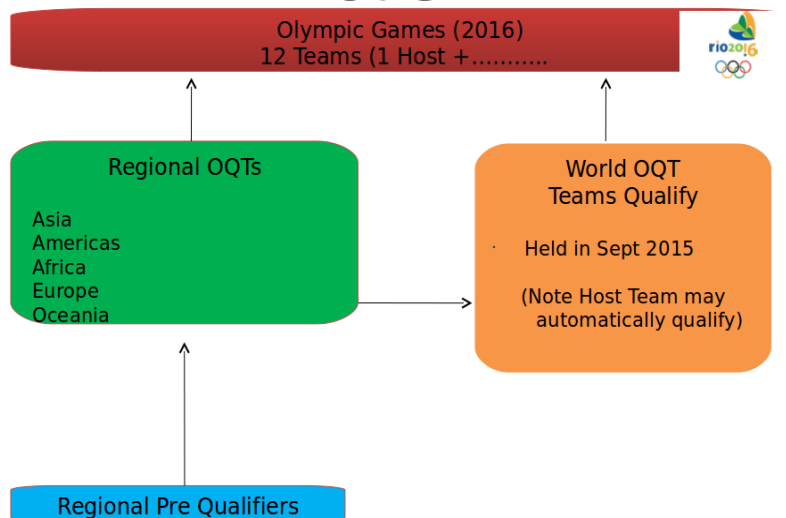
Ez a helyzet nagyon nagy lehetőséget biztosít a magyar VII válogatottnak és az edzőknek, hiszen az elkövetkező pár évben nemzetközi sikereket lehet elérni ebben az új sportban és ez kiemelten igaz a női szakágra.

A Rugby VII FIRA-AER Európa bajnokság rendszere:



Érdeemes rátekinteni az olimpiai selejtező rendszerre is:

Women's Qualification Model



A nemzetközi időrendbe érdemes betervezni a jó eséllyel Szegeden rendezett 2014. évi Egyetemi Rögbi VB-t is!

Schedule

| | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 |
|--|------|------|---------------------------|------------|-------------|-------------|------|
| Olympic Games | | | | | | | |
| IRB Sevens RWC | | | Pre-qualification for RWC | RWC Sevens | | | |
| IRB SWS | | | | | | | |
| World OQT | | | | | | Women | Men |
| Regional OQT | | | | | | Men + Women | |
| Regional Pre Qualification Tournaments | | | | | Men + Women | Men + Women | |

2. A felkészülési program alapelvei

Ezen anyag megírásakor számomra még nem ismert a Tisztelt Szövetségi kapitány Úr programja, de a szakmailag a következő lépések alapján kell haladni, ezért feltételezem, hogy a kapitány úr által beadott anyag is e lépéseket fogja tartalmazni.

1. Lépés - Felkészülési program és a kiválasztási program meghatározása
2. lépés – Játékosok elemzése – hány játékosunk van, erősségeik, fejlesztésre váró pontok,
3. lépés - Csapat profil kialakítása
4. lépés - Játék rendszer meghatározása
5. lépés – Posztok szükségleteinek meghatározása
6. lépés – Fejlesztési tervek kialakítása
7. lépés – Fejlesztés megvalósítása

A fizikai felkészítés oldaláról segítséget tudunk adni: a 2., 5., 6. és a 7. ponthoz.

3. A felkészülési program alapelemei

A Rugby VII-ben még nincsenek írott szabályok, sok úton lehet eljutni a sikerhez (Fiji-Dél-Afrika játérendszer), de egyértelmű, hogy a fizikai képességek terén nagyon atlétikusnak kell lennie a versenyzőknek. Egyszerre kell gyorsnak, mozgékonyak, erősnek, ügyesnek lenni. Ez csak holisztikus felkészülési rendszerrel érhető el. A következő pontokban bemutatom az alapelemeket röviden, amelyek az időrend után részletesen is kibontásra kerülnek majd.

1. Állapot és terhelés élettani felmérés

A sikeres felkészülés egyik kulcs eleme, hogy a szövetségi kapitány pontosan tudja, hogy a versenyzők, milyen fizikai állapotban vannak. Ez meghatározza a terhelhetőséget és segíti a kiválasztást.

Felkészülési programunkban a következő élettani felméréseket végezzük:

- Orvosi és sportorvosi felmérés
- Testalkat-testösszetétel
- Szívritmus analízis
- Terhelés élettani vizsgálat
- Talpnyomás vizsgálat

2. CTS – FMS és korrekciós gyakorlatok

A CTS program egyik alappillére az FMS (funkcionális mozgásminta szűrő), amely kiemelt figyelmet fordít arra, hogy versenyzők ízületi korlátozottságai és a jobb-bal oldali aránytalanságai felett nem szabad elsiklani. Korrekciós gyakorlatokkal ki kell javítani a gyenge pontokat, mielőtt a versenyző testét edzésnek, versenyzésnek tesszük ki. A korlátozottságok és a jobb-bal oldali aránytalanságok drasztikusan eltorzítják a motorikus tanulást, a mozgásérzékelést, a test-tudatot és a test-mechanikát. Rontják a hatékonyságot, ráadásul rejtve maradhatnak, hiszen az egyén megtanul kompenzálni és más mozgás mintákkal elfedni a gyenge pontokat. Ezek a problémák nagyban növelik a sérülés bekövetkeztének esélyét.

3. Atlétikai edzés

A rugby alapmozgása a futás, aki nem tud gyorsan, sokat futni, az nem lehet sikeres rugby-ben. Ez kiemelten igaz a Rugby VII-re (2. sz melléklet).

A sebesség képlete: lépéshossz x frekvencia, aminek párosulnia kell koordinációval és erővel. A hatékony futás, energiakímélő is.

4. Funkcionális edzésrendszer

A Rugby VII az igazi all-round sportolók sportja, kevés olyan sportág van, ami ennyire szerteágazó képességeket igényel. Az anaerob állóképességtől az aerob állóképességig, a koordinációtól az erőig, a sebességtől a mozgékonyáig, mindenben jónak kell lenni.

Könnyű észrevenni, hogy aki jó a Crossfitt által meghatározott 10 alapképességben, annak „csak” a Rugby képességeit kell fejleszteni.

A multifitness alapelve, hogy ezeket a képességeket együtt kell fejleszteni, ezért felel meg ez az edzésrendszer tökéletesen a komoly csapatsportokban.

5. Regeneráció – SMR

A komoly munkához, komoly regenerációs stratégia is szükséges. Egyik kulcs eleme az SMR masszázis.

Az SMR (Self Myofascial Release) módszer lényege az izompólyákban kialakult feszültségek feloldása, felszabadítása. Célja az izompólya problémákból eredő izomfájdalmak, ízületi fájdalmak csökkentése, megszüntetése, a kötőszövet és az izomszövet regenerálása.

Az úgynevezett izompólya technikák segítségével az izmot körülvevő hártya, az izompólya ellazul, így az izom visszanyeri eredeti tónusát. Az izom könnyebben nyújtható, jobban terhelhető lesz, gyorsabban regenerálódik és fejlődik, a terhelés hatására jelentkező izomláz sokkal hamarabb elmúlik, a kellemetlen érzés nagymértékben csökken.

6. Étrend meghatározása és táplálék-kiegészítők

Táplálék kiegészítők nélkül nem lehet eredményeket elérni a versenysportban.

A kiegészítők a következő csoportokba oszthatók:

- Fehérjék,
- Zsírégetők
- Ízületvédők
- Energizálók
- Vitaminok
- Aminosavak
- Emésztést segítő készítmények, Lúgosító szerek

Versenyzőink speciális igények szerint kapják meg a szükséges táplálék-kiegészítők listáját, de vitaminokra, ásványi anyagokra, halolajra, antioxidánsokra és lúgosító szerekre mindegyiküknek szüksége van.

4. A felkészülési program időrendje

A Szövetségi kapitány programjából tudunk majd pontos felkészülési tervet kialakítani.

A hölgyek számára 2011-ben a következő versenyeket tartalmazza a versenykiírás:

Magyar női bajnokság 4 forduló
Interliga?
Nemzetközi torna 1-2 alkalom
ENTC – 2011. április 21-24.
Európa bajnokság 2011. június 25.

Tervezett felkészülési program:

2011. január - Állapot felmérések (orvosi, sportorvosi, FMS, Atlétika, Fizikai) és képzések (korrekciós gyakorlatok, SMR, étkezés, stb)

2011. február - képességfejlesztés

2011. március - képességfejlesztés

2011. április – ENTC VI – Kontroll felmérések és a 8 hetes fizikai felkészítés

2011. május - Kontroll torna, Kontroll felmérések és a 4 hetes felkészítés

2011. június – Csúcsformába hozás

Felkészülés struktúrája:

Felkészülési rendszerünkben a portugál VII válogatott felkészülési rendszerét követjük.

A rendszer szerint 2 klub edzés mellett időszakról függően 2-3 közös edzésen vesznek részt a válogatott tagjai.

Egy átlagos edzés hét a felkészülés legelején:

Hétfő – Multifitnesz központú edzés + atlétika

Kedd – Klub edzés

Szerda – pihenő

Csütörtök – Multifitnesz központú edzés

Péntek - Klubedzés

Bázisaként az érdi Testakadémia termét használnánk. Ez felszereltségében megfelelő a felkészüléshez, mert ötvözni lehet az atlétika és a multifitnesz elemeit és az időjárástól függetlenül komfortos körülmények között lehet edzeni.

A terem további előnye, hogy a lányok erőnléti – fizikai paramétereit is folyamatosan, steril körülmények között lehet tesztelni, így még pontosabb képet kaphatunk az állapotukról.

5. A felkészülés elemeinek részletes ismertetése

1. Állapot és terhelés élettani felmérés

Testalkat-testösszetétel: a genetikailag öröklött és az élet folyamán szerzett tulajdonságok együttese alapján meghatározható az alkat. Az alkati jellemzők megadják az erősíthetőséget, ami a mozgás, sportolás lehetőségeit, módját mutatja meg. A 24 mérési adat alapján a jegyzőkönyvre kerül az alkat, a testösszetétel, a zsiger, a csont, a **zsír-izom arány**, a zsírfelesleg, erősíthetőség.

Szívritmus analízis: a mérés megmutatja a szívfrekvencia egészséges ritmusosságát, az attól való eltéréseket, utal a vegetatív idegrendszer szimpatikus és paraszimpatikus egyensúlyának eltolódására. A **stressz** káros, még tüneteket nem mutató hatásának kiszűrésére alkalmas módszer. A szimpatikus idegrendszer a váratlan helyzetekhez való alkalmazkodás során egy készenléti, az erőket összpontosító rendszer, mely tartós aktiválódás esetén káros hatással van a szervezetre (kimerülés, egyensúlyi helyzet felborulása, túlterheltség).

Terhelésélettani vizsgálat: amelynek során vizsgáljuk a szív működését, a keringés állapotát, a légzésfunkciókat, a vérnyomás **alkalmazkodását a terheléshez** mozgás közben. Az élettani működést megvizsgálva lehetővé válik egy személyre szabott mozgásprogram megtervezése, edzéspulzus meghatározása, ahol a terhelés optimális a szervezet számára. Ezáltal biztosítható a mozgás egészségvédő hatása, ennek figyelembe vételével az emberek többsége élete végéig megőrizheti jó kondícióját, állóképességét.

Mit mutat ki a terhelésélettani vizsgálat?

- terhelésre nem megfelelő pulzusemelkedést,
- terhelésre nem megfelelő vérnyomás alkalmazkodást,
- terhelésre nem megfelelő légzésszámot, tüdőkapacitás változást
- kijelölhető az aerob (oxigén mellett végzett) edzés-, pulzustartomány,
- terhelhetőség/fittségi állapot pontos meghatározása

Talpnyomás vizsgálat

A vizsgálat nagy érzékenységű elektronikus nyomásmérő lapon méri a talpra nehezedő nyomás nagyságát és eloszlását. A statikus talpnyomás, talpszerkezet vizsgálat kiértékelése számítógépes szoftver segítségével történik.

A vizsgálat célja megmérni a testsúly eloszlását a két talpon. A talpon elől-hátul, illetve a jobb és a bal lábon 50-50% közeli megoszlás az egészséges.

Miért fontos a talpnyomás vizsgálat:

A 10%-t meghaladó eltérések már kórjelzőek. Legtöbbször valamilyen korábbi sérülés miatt kímélik az emberek valamelyik oldalukat és terhelik a másik oldalt. Sokszor a fájdalom elmúltával rossz szokásként megmarad a helytelen, a mozgatórendszert károsan terhelő mozgás. Boka, térd, akár gerincproblémát is jelezhet a talpon jelentkező nyomáseltérés. Nagyon sokszor tapasztalható, hogy sem a haránt-, sem a hosszanti boltívek nem képesek megtartani a test súlyát, és lelapulnak, így a talajjal érintkeznek, mi több jókora terhet viselnek ott, ahol le sem szabadna érniük a talpaknak. A nyomásfokozódás oka lehet túlsúly, fizikai állómunka, gyenge izomzat, laza ízületek. A kisebb eltérések a talpon bőrkeményedés, tyúkszem kialakulását, a nagylábujj elhajlását idézhetik elő, hosszú távon pedig a nem megfelelő lépés (gördülékenység csökkenése) térd, csípő, derék és hátfájdalmak alakulhatnak ki, melyek kezeléséhez talpbetétre, rendszeres ellenőrzésre van szükség a későbbi mozgásakadályozottság megelőzésére. A korán felismert eltérések azonban gyakran korrigálhatók jó cipővel, gyógytornával vagy rendszeres talpmasszázsral.

2. CTS – FMS és korrekciós gyakorlatok

(forrás: tesztoszteron.hu)

Gray Cook amerikai terapeuta és edző az FMS atyja, aki megállapította, hogy mik a legalapvetőbb, mindennek az "építőkockáját" adó mozgásminták és ebből származtatva 7 szűrő és még néhány rizikó felmérő gyakorlatot iktatott a rendszerébe.

1. Guggolás
2. Átlépés
3. Kitörés
4. Nyúlás
5. Lábemelés
6. Fekvőtámasz
7. Rotációs stabilitás

Ezeknek a megfelelő mobilitás és stabilitás keveréket igénylő mozgásmintáknak a segítségével kiszűrhető az, hogy ki van rizikónak kitéve, vagyis nem lesz képes "tartósságra" a mozgás-karrierje során. Tehát, aki a (teljesítmény alapján megítélt) "fittsége" ellenére rozoga alapokon áll és erősen nyírja magát. Mert igen, sokan vannak, akik adott pillanatban sikeres sportolónak mondhatók, de valószínűleg fájdalmaik vannak az örült kompenzációk miatt; hatalmas energiákba kerül nekik helytelenül mozogni; és a karrierjük rövid lesz.

Ha a minden szűrő gyakorlatra adható maximális pontot vesszük, akkor 21 a lehetséges legmagasabb eredmény. Az FMS kutatásokból szemezve: egy profi NFL amerikai focicsapat egy szezonját követve azt találták, hogy 14 pontot elérő vagy alatta teljesítők esetében a meccsekből kiesést okozó sérülések esélye 15%-kal szemben több, mint 50%.

A 7 FMS szűrőből 5 a test két oldalát külön vizsgálja, tehát képes a szimmetriát megmutatni. Ahogy Jon Torine, az Indianapolis Colts amerikai focicsapat erőnléti edzője írja:

"Mi minden játékosunknál alkalmazzuk az FMS-t mielőtt elkezdenénk edzeni őket. Ezzel lehetővé válik a program egyénre szabása, mert a specifikus gyengeségeket, kiegyensúlyozatlanságokat, aszimmetriákat tudjuk fókuszba venni, hogy a funkcionális mozgásmintákat fejlesszük. Az FMS integráns része a programunknak a sérülések rehabilitációjában, a pályára való visszaengedés eldöntésében, és az edzőtábor előtti felmérésben, ami megmondja számunkra: fejlődött-e a játékos, és nyugodtak vagyunk-e azzal kapcsolatban, hogy pályára engedjük? Az FMS tehát a programunk alapja. Minden, amit csinálunk, erre épül. Nem is tudnánk elképzelni, hogy nem alkalmazzuk az FMS-t."

3. Atlétikai edzés

A Batai Bulldogok női hetes csapata 2010 április elsejétől heti háromszor 30 perces atlétikai edzésen vesz részt, tehát pontos tapasztalataink vannak az atlétikai foglalkozások eredményességét tekintve (érdemes megnézni a tavalyi és az idei bajnoki eredményeket). A foglalkozásokat Dobos Gábor ex sprinter tartja. A cél a játékosok gyorsasági, erőnléti, illetve koordinációs képességeinek javítása. A foglalkozás a klasszikus atlétika elemeinek arzenálját tartalmazza, szem előtt tartva a hetes rugby sajátosságait. Ezek a speciális tréningek elengedhetetlenek a professzionális felkészülésben és mind fizikálisan mind mentálisan kiegészítik a klasszikus rugby edzést. A játékosok izomzata az eddig megszokottól merőben más, pozitív ingert kap, amely magasabb szintre emeli a teljesítményüket. Testtudatuk, illetve az agy-izom kapcsolatuk fejlődése rendkívül jótékony hatással van az eredményeikre. A lányok áprilisban atléta szemmel nézve nem voltak túl jó állapotban. Az elmúlt hónapokban mind objektív mind szubjektív szempontból tekintve látványos fejlődésen mentek keresztül. A szükséges mozgáskoordináció alapelemeit elsajátították, ezt a pályán remekül kamatoztatják. Irányváltásaik stabilabbak lettek, erőnlétük fejlődésével jellemző a megnövekedett önbizalom, ezzel párhuzamosan agresszívabb játékot tudnak bemutatni. Nagymértékben erősödött a csapat összetartása. Jobban érzik egymást és pontosabban tudják felmérni, hogy egy adott szituációban a másik fizikailag mire képes. Képességeik javulásával egy sok dologra kiterjedő, pozitív öngerjesztő

folyamat indult be, melynek egyik fontos eleme a bizalom a játékosok iránt, mely elengedhetetlen ebben a sportban.

Áprilisban gyorsasági felmérést tartottunk 20 - 30, illetve 60 méteres síkfutásban, melynél is a maximális gyorsaság elérése volt a cél. Augusztusban ismételt felmérést tartottunk ugyan ezekkel a paraméterekkel. A lányok időeredménye átlagosan 0.2 – 0.4 másodpercet javult az eltelt öt hónap alatt. Levetítve ezt a rugby pályára, egy akcióban, egy 30 méteres sprintnél ez megközelítőleg 2 méter előnyt jelent az ellenféllel szemben.

4. Funkcionális edzésrendszer

A Rugby VII az igazi all-round sportolók sportja, kevés olyan sportág van, ami ennyire szerteágazó képességeket igényel. Az anaerob állóképességtől a aerob állóképességig, a koordinációtól – az erőig, a sebességtől – a mozgékonyaságig, mindenben jónak kell lenni.

Könnyű észrevenni, hogy aki jó a Crossfitt álat meghatározott 10 alapképességben, annak „csak” a Rugby képességeit kell fejleszteni.

Tíz általánosan elfogadott fizikai képesség van:

A keringés-légzés állóképessége: a test rendszereinek képessége, hogy összegyűjtse, feldolgozza és szállítsa az oxigént.

Kitartás: a test rendszereinek képessége, hogy feldolgozza, szállítsa, tárolja és felhasználja az energiát.

Erő: a külső erők és a mozgás közben fellépő ellenállások legyőzésének képessége az izomzat minél több motoros egységének aktív erő kifejtése segítségével.

Hajlékonyság: a képesség, hogy egy ízületben maximális legyen a mozgástartomány.

Teljesítmény: az izom képessége, hogy maximális erőt fejtsen ki minél kevesebb idő alatt, illetve időegységre jutó munka mennyisége.

Gyorsaság: a mozgások lehető legnagyobb sebességű végrehajtása adott feltételek mellett. A képesség, hogy minimalizáljuk egy ismétlődő tevékenység ciklusidejét.

Koordináció: a képesség, hogy több eltérő mozgáselemet egy mozgássá kombináljunk.

Agilitás: a képesség, hogy minimális idő alatt tudjunk váltani egy mozgáselemről a másikra.

Egyensúlyérzék: a képesség, hogy a súlypontunk elhelyezkedését kontrolláljuk az alátámasztási felülethez képest.

Pontosság: a képesség, hogy szabályozzuk a mozgást egy adott irányba, vagy bármilyen intenzitás mellett.

A multifitness alapelve, hogy ezeket a képességeket együtt kell fejleszteni, ezért felel meg ez az edzésrendszer tökéletesen a komoly csapatsportokban.

A CrossFit rendszer néhány éve került kialakításra Amerikában és bár egy-egy elemét kiemelve nincs benne semmi különös, a teljes filozófiája meglehetősen egyedi. A CrossFit célja a valódi élet minden kihívására is megfelelő választ adó "funkcionális" fitness kialakítása, és az alapja az intenzív, rövid és állandóan változó edzésingerek biztosítása. Emellett a CrossFit a minimális eszközállománnyal végzett tréning és ebből is fakadóan a "small box", tehát a kis területű, gépekkel kevésbé teletömött, nem elsősorban kereskedelmi orientációjú edzőtermek favorizálja.

Az edzés módszer:

Célunk tehát a legszélesebb, legáltalánosabb fitness állapotot elérése. Ehhez kapcsolódik a felmérési és edzési módszer.

A felmérés során 7 kategóriába találunk feladatokat, amelyek közül, van amit kötelező teljesíteni és van ami szabadon választható. Itt hiába erős valaki a súlyemelés területén, a szintlépéshez jó állóképesség és hajlékonyság is szükséges.

A fő területek:

- sajáttestes gyakorlatok,
- olimpiai súlyemelés,
- hajlékonyság,
- állóképesség,
- torna,
- kombinált standardok,
- egyéb feladatok,

| | Level 1 | Level 2 | Level 3 | Level 4 |
|--|--|---|--|--|
| | ALL 24 GRAY SKILLS required plus 9 optional skills - 65%. Complete in 30 days | ALL 35 GRAY SKILLS required plus 8 optional skills - 70%. Complete in 30 days | ALL 36 GRAY SKILLS required plus 14 optional skills - 80%. Complete in 30 days | ALL 34 GRAY SKILLS required plus 20 optional skills - 85%. Complete in 30 days |
| | Baseline M=6: 15 W=7:30 if jumping pull ups, 20 | Baseline M=5: 15 W=6:30 | Baseline M=4:30 W=5:35 | Baseline M=3:55 W=4:40 |
| Body Weight | Push Ups M=10 W=1 | Push Ups M=30 W=10 | Ring Push Up M=30 W=20 | Ring Push Up M=50 W=30 |
| | Situps 45 in 2' | Situps 65 in 2' | Situps 90 in 2' | Situps 110 in 2' |
| | Pull Ups M=3 W=1 | Pull Ups M=20 W=10 | Pull ups M=40 W=20 | Deadhang Pullups M=40 W=20 |
| | | Wtd. Pull M=1/3 BW W=.2 BW | Wtd. Pull M=.6 BW W=1/3 BW | Wtd. Pull M=.75 BW W=.6 BW |
| | | | L-Pull M=10 W=5 Tuck | L-Pull M=20 W=10 Tuck |
| | Dips M=10 W=3 | Dips M=20 W=10 | Ring Dips M=30 W=15 | Ring Dips M=50 W=25 |
| | | Wtd. Dip M=1/3 BW W=1 Ring | Wtd. Dip M=.75 BW W=.25 BW | Wtd. Dip M=1+BW W=.6 BW |
| | Squats 50 | Squats 100 | Pistols 10/10 no switch | Pistols 20/20 no switch |
| | Squat thrusts 20 | Burpees 1 minute = 10 | Burpees 1 minute = 20 | Burpees 1 minute = 30 |
| | Box J. 12" x 15 non-stop | Box J. 20" x 20 non-stop | Box J. 24" x 30 non-stop | Box J. 32" x 20 non-stop |
| | Vertical Jump 10" | Vertical Jump 18" | Vertical Jump 25" | Vertical Jump 30" |
| | Hanging Tuck Hold 45" | K-to-Elbows M=15 W=10 | Toes to Bar M=20 W=10 | T-to-B+Inverted M=15 W=5 |
| | Static Back Extension 1 minute | GHD Situps 25 | GHD Situps 50 | |
| Plank Front - 2 minutes Side Plank(each) 1 minute | Rope Cl. M= 3 trips, 30 ft W=1 trip, 10 ft | Rope Cl. M= 2 trips, no feet. 20 ft. W=1 trip, no ft. 10 ft. | Rope Cl. M= 4 trips L, 40 ft. W=2 trips L, 20 ft. | |
| Dynamic ROM | Shoulder Bridge -hips chest high | shoulder bridge - hold ankles, hips above chest | Hand bridge, arms extended, don't have to be locked | Hand bridge, arms straight, chest to wall |
| | Hip Flexor -- knee 6" from wall. Torso upright, press hips forward. Need 120 degree split angle, hips squared | back shin against wall. Shoulders and knee in line with hips. Need 100 degree split angle | Same as level 2 but 120 degree split angle | same as level 2, need 150 degree split angle |
| | Shoulders - prone on ground. Lift arms minimum of 2' off floor overhead | lift arms minimum of 4" off floor | lift arms minimum of 6" off floor | lift arms minimum of 8" off floor |
| | Hamstrings - with flat back, touch fingertips to wall | with flat back, touch fists to wall | with flat back, touch palms to wall | with flat back, touch chest to thighs & nose to knees |
| Weight Lifting | Back Squat 1/2 BW | Back Squat BW | Back Squat 1 1/2 BW | Back Squat 2xBW |
| | Front Squat 1/2 BW | Front Squat 3/4 BW | Front Squat BW | FS 1 1/2 BW |
| | Deadlift 3/4 BW | Deadlift 1 1/2 BW | Deadlift 2 BW | DL 2 1/2 BW |
| | Press 1/4 BW | Press 1/2 BW | Press M=3/4 BW W= 2/3 BW | Press M=BW W= 3/4 BW |
| | Bench M 3/4BW W 1/3 BW | Bench M = BW W= 2/3 BW | Bench M = 1.25 BW W=3/4 BW | Bench M=1.5 BW W= 1xBW |
| | Overhead Squat 1/4 BW | Overhead Squat 1/2 BW | Overhead Squat BW | OHS = BW x 15 |
| | MB Cleans x 15 | Clean 2/3 BW | Clean BW | Clean = 1.25 BW |
| | Snatch PVC | Snatch 1/3 BW | Snatch 3/4 BW | Snatch 1 1/8 BW |
| | Jerk PVC | Jerk 1/2 BW | Jerk BW | Jerk 1.25 BW |
| | Push Press x 15 M=55 W=35 | Push Press x 15 M=65 W=45 | Push Press x 15 M=75 W=55 | PP x 15 M=85 W=65 |
| | Turkish Get Up 1/10 BW X 2 | TGU 1/4 BW X 2 | TGU 1 each arm x 1/2 BW | TGU 1 each arm .6 x BW |
| | | Thrusters x 15 M=95 W=65 | Thrusters x 45 1/2 BW | |

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

| | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|
| MetCon | 100 M Run M=18.5 W=21.5 | 100 M Run M=15.5 W=17.8 | 100 M Run M=14 W=16.1 | 100 M Run M=13 W=15 |
| | 400 M Run M=2:04 W=2:25 | 400 M Run M=1:34 W=1:55 | 400 M Run M=1:19 W=1:35 | 400 M Run M=1:04 W=1:19 |
| | 800 M Run M=4:20 W=4:50 | 800 M Run M=3:20 W=4:00 | 800 M Run M=3:00 W=3:20 | 800 M Run M=2:35 W=2:55 |
| | 1 Mile Run M=9:15 W=10:00 | 1 Mile Run M=7:30 W=8:10 | 1 Mile Run M=6:10 W=6:50 | 1 Mile Run M=5:30 W=6:00 |
| | 5K M=25 W=28 | 5K M=22:30 W=25:30 | 5K M=19 W=22 | 5K M=17:45 W=20:45 |
| | 500m Row M=1:55 W=2:20 | 500m Row M=1:45 W=2:00 | 500m Row M=1:34 W=1:50 | 500m Row M=1:29 W=1:40 |
| | 2000m Row M=8:10 W=9:50 | 1000m Row M=3:35 W=4:10 | 1000m Row M=3:22 W=3:47 | 1000m Row M=3:15 W=3:30 |
| | 2000m Row M=7:30 W=8:50 | 2000m Row M=7:30 W=8:50 | 2000m Row M=7:10 W=8:00 | 2000m Row M=6:50 W=7:20 |
| | 100xjump rope(no miss) | 500xjump rope(no miss) | 500xjump rope(multi patterns) | 75xjcrossover(no miss) |
| | 1 x double under | 15 x double under(no miss) | 40 x double under(no miss) | 90 x double under(no miss) |
| Gymnastic Movements | Handstand wall - 20" | Handstand wall - 1 minute | Wall Run - 10 reps each arm | HS Walk 30 ft |
| | Headstand - free 20" | Headstand straddle press 15 | Headstand Pike Press 15 | Head to Hand stand - 5 reps |
| | Fwd Roll/Shoulder Roll | Dive Roll | Free HS - 10" | Free HS 45" |
| | L-Sit 10" | HS - FWD Roll | Opposite Cartwheels | HS Straddle Press |
| | Ring Support 45" | Cartwheel | L-Sit 50" | HS Pike Press |
| | Pbar walk M=x2 W=x1 | L-Sit 30" | Ring L-Sit m=20" w=10" | Round Off |
| | Pbar swings 45 degree x 15 | Ring Tuck Sit M=30" W=15" | Muscle Up M=10 W=1 | L-Sit 90" |
| | Frog Stand 15" | Muscle Up x 1 Men only | W=x1 | Ring L-Sit M=45" W= 30" |
| | Back Shoulder Roll | Pbar Fwd/BWD M=x2 W=x1 | Pbar swing to dismount | Muscle Up M=15 W=10 |
| | Inverted Hang Rings | Pbar swings 90 degree x 15 | Frog Tuck Planche x 10" | Back roll to support = 1 |
| | Skin the Cat x 1 | Frog Stand 60" | Back roll to bent arms | Pbar swings to HS |
| | | Backward Roll | 1/2 ext Back Lever - 5" | Straddle Planche 6" |
| | | Flat Tuck Front Lever 10" | 1/2 ext front lever - 10" | Back roll to straight arms |
| | | Flat Tuck Back Lever 10" | HeSPU wall M =10 W=1 | Back Lever 6" |
| | | HeSPU wall M=2 W=1/2 | Skin the Cat x 15 | Straddle Front Lever 10" |
| | | skin the Cat x 7 | Cross Pulls w Strap = 5 | Pull Over x 10 |
| | | | Pull Over x 1 | HSPU M= 3 full range W= 5 floor |
| | | | Skin the cat = 25 | |
| | | | Iron Cross | |
| | | | Glide Kip | |
| Work Outs | "Christine" 15 minutes or less | "Helen" M=11:30 W=15 | "Chelsea" - 30 minutes, every minute on minute. | "Mary" 15 Rouns in 20' |
| | 3 Rounds | 3 Rounds - 400 M Run, | 5 pullups-10 Pushups-15 Sqts | 5 HSPU, 5/5 Pistols, |
| | 500M row, 12 DL(1/2 BW) | 21 KB Swings M 24kg W 16 kg | | 15 Pullups |
| | 21 Box Jumps (14") | 12 Pull Ups | | |
| | "Cindy" w/jumping pull ups | "Jackie" M=12 W=12 Jmp PL | "Fight Gone Bad" Rx | "Grace" - 30 x135/95 C & J |
| | 14 rounds in 20' or | Row 1000, 50 Thrusters 45/33 | Men 245, W= 220 | "Isabel" - 30 x 135/95 Snatches |
| | 7 rounds no assistance | 30 Pull Ups | | |
| | "Karen" M= 13:00 W=10:00 | "Fran" RX M= 7:30 W=10 | "Elizabeth" - 21-15-9 | |
| | 150 Wallballs 20#/10# | | Clean Jerks, Ring Dips | |
| Other | 25 KB Swings | 20/20 KB Snatch, can switch | 30/30 KB Snatch M 24KG W 16 KG, one switch | 100/100 KB Snatch in 10' |
| | 25 Side Semis each side | 25 side semis 25# M 15# W | 15/15 Hammers M 35# W 25# | switch at will M 24KG W 16KG |
| | | | Sandbag Carry 1 mile 1/2 BW | 15/15 Hammers M45# W35# |
| | | | | Sandbag carry 1 mile 3/4 BW |

5. Regeneráció – SMR

(forrás:<http://triggermassage.hu/>)

A rendszeres SMR masszázs hatásaként az izmok könnyebben regenerálódnak, fejlődnek, valamint terhelési szintjük nagymértékben megnövekszik, nem utolsósorban a sérülésveszély a minimumra csökken. Ezen felül a gyakori sérülések következtében, a sérült izmokban keletkezett letapadások és behegesegett szövetek az SMR masszázs alkalmazásával fellazulnak és ennél fogva lebonthatóvá válnak. A lebontott salakanyagoktól a méregtelenítés során megszabadul a szervezet.

A SMR elsősorban sportolók számára kifejlesztett módszer. Az állandó és komoly fizikai igénybevétel nem kívánt hatásait ezzel a technikával saját maguk is könnyedén orvosolhatják, a nap bármely szakában. Kevés olyan sportolót ismerek, aki a heti 4-5 edzés és versenyek mellett legalább heti 2-3 alkalommal masszázsra jár. Viszont sok olyat ismerek, akiket legszívesebben nem is engednék sportolni, olyan sérüléseket szereztek eddig, amelyek következtében komoly fájdalmaik vannak. Ezeknek a fájdalmaknak többsége kezelhető az SMR masszázzsal, mivel izompólya eredetű problémáról van szó!

Amikor valakinek megváltozik a testtartása, az izompólya átrendeződik, a szerkezete megváltozik, az izmok pedig követik ezt a változást. A megfeszült, blokkolt izomzat helyi és kisugárzó fájdalmat okozhat, ami sokszor mozgásbeszűküléssel, sajgó fájdalommal jár.

6. Étrend meghatározása és táplálékkiegészítők

A felkészülés során használt alaptáplálék kiegészítő a Scitec Nutrition Multi-Pro nevű terméke lesz.

- KOMPLETT, PROFESSZIONÁLIS MULTI-VITAMIN ÉS ÁSVÁNYI ANYAG FORMULA!
- ANTIOXIDÁNSOK SZÉLES VÁLASZTÉKA!
- OMEGA-3, LECITHIN, KOENZIM Q-10!

A MULTI PRO egy hat tablettát magában foglaló, tasakos professzionális multi-vitamin és ásványi anyag formula. A vitaminok és az ásványi anyagok nagyon alapvető tápanyagok, ezért mindenképpen gondoskodni kell megfelelő mennyiségükről a tökéletes egészségi állapot és sportteljesítmény fenntartása érdekében.

Ugyanakkor részben a mai toxikus környezet, részben a tápanyagszegény élelmiszerek széles elterjedése miatt kénytelenek vagyunk precíziós táplálkozással védeni szervezetünket.

A MULTI PRO antioxidánsok széles választékát biztosítja, beleértve a szelént és a szőlőmag kivonatot is. A tasakban megtalálható az esszenciális omega-3 halolaj kapszula, a lecithin kapszula és a sejt energizáló koenzim Q-10 is!