

EFOP-1.5.3-16-2017-00117

TEMATIKA

FITNESS

KLUB

2020.augusztus– 2021. január

Becske

Készítette: Vargáné Széles Teodóra
Klubvezető



Célkitűzés	Fejlesztendő terület	Célcsoport	Elvárt eredmény
<p>Mozgás megszerettetése sérülés nélkül</p> <p>Erő- állóképesség fejlesztése,</p> <p>alakformálás,</p> <p>mindennapi életminőség javítása</p>	<p>Teljes test</p> <p>főbb izomcsoportok és mélyizmok,</p> <p>ízületek,</p> <p>core izmok</p>	<p>Elsősorban 18-30 éves kor közötti korcsoport,</p> <p>lakosság</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mozgáskoordináció javítása, - hajlékonyság, - mobilizáció, - ízületek egészségének javulása, - erőnlét fejlődése - állóképesség javulása, - rendszeres testmozgás utáni igény

Tematika felépítése:

2020.

Hónap	Időkeret (alkalom)	Tevékenység/téma csoport megnevezése
Augusztus	4	Ismerkedés, bemutatkozás, a torna felépítésének megbeszélése, Izomcsoportok általános átmozgatása Alap mozgásformák helyes kivitelezésének gyakorlása Ízületek átmozgatása Előkészítés, szervezés, tervezés, dokumentáció
Szeptember	4	Ízületek előkészítése a tornára Statikus gyakorlatok helyes kivitelezése Mobilizációs gyakorlatok beépítése Stabilitás, mobilitás fejlesztése Előkészítés, szervezés, tervezés, dokumentáció
Október	4	Kardio elemek fokozott bevezetése Egyes gyakorlatok kivitelezésének lehetőségei erőnléthez mérten Eszközök beépítése az edzésbe Tartás javítás edzéssel, saját testsúllyal Koordináció fejlesztése Előkészítés, szervezés, tervezés, dokumentáció
November	4	1-1 eszköz többféle használatának lehetősége, variációi, gyakorlása Állóképesség fejlesztése Core izmok erősítése Kombinált, összetett gyakorlatok beépítése Előkészítés, szervezés, tervezés, dokumentáció
December	4	Fő izomcsoportok fokozott terhelése Eszközös köredzés bevezetése ismert eszközökkel Tabata, intervall edzés típus megismerése Izmok nyújtásának fontossága Bemelegítés fontosságának megbeszélése Előkészítés, szervezés, tervezés, dokumentáció
Január	4	Mély izmok erősítése Hajlékonyság, rugalmasság az egészséges ízületekért Játékos edzésformák Összetett mobilizációs gyakorlatok Erő-elemek és statikus gyakorlatok összekapcsolása Előkészítés, szervezés, tervezés, dokumentáció