

EFOP-1.5.3-16-2017-00117

## TEMATIKA

## FITNESS

## KLUB

2020.augusztus– 2021. január

Bercel

Készítette: Vargáné Széles Teodóra  
Klubvezető



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

**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 Izületek átmozgatása Előkészítés, szervezés, tervezés, dokumentáció
Szeptember	4	Izületek előkészítése a tornára Statikus gyakorlatok helyes kivitelezése Mobilyzációs gyakorlatok beépítése Stabilitás, mobilytás 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 mobilyzációs gyakorlatok Erő-elemek és statikus gyakorlatok összekapcsolása Előkészítés, szervezés, tervezés, dokumentáció