פעילות כושר

חשוב לעסוק בענפי ספורט שהם לא רק כדורסל בקיץ, למשל כדורגל, כדור יד,כדי לפתח מיומניות נוספות

קפיצה בחבל

דגשים- נחיתה על הכריות, רגליים ישרות, לעבוד עם השורש כף יד

סט עבודה לדוגמא –שתי רגליים 30 ,רגל ימין 10,שמאל 10 , 10 דאבלים, להגיע לכמה שיותר סטים בשתי דקות

תרגילי אתלטיקה

- שטח של 15-20 מטר, כל תרגיל פעמיים,להקפיד קודם על טכניקה ואחר כך על מהירות
- עקבים לישבן- להתקדם במקום, לבצע מהר, להתשמש בידיים, כתפיים משוחררות מבט קדימה,
- הרמת ברכיים תוך כדי ריצה,עד 90 מעלות,אין צורך להריים את הברכיים גבוה מדי,
- צעדי סיכול תוך כדי דילוג ,מבט קדימה, להזיז רק פלג גוף תחתון, לעבוד עם האגן,לשמור על גוף מקביל,
- צעדי ליצן קטנים ומהירים ,רגליים ישרות ברכיים נעולות,
- צעדי ליצן גדולים, ההתקדמות מתבצעת על ידי דליפת הכריות של הרגליים לרצפה,
- סקיפ a- התמקמות בדילוג תוך כדי הרמת ברכיים ,לעבוד לפי קצב מסוים שמרגיש לכם נוח,
- ריצה אחורית עם פתיחת צעדים גדולים,
- דילוגים לגובה, להשתמש בידיים,נחיתה רכה על הכריות,
- קפיצה על רגל אחת, להגיע בכמה שפחות קפיצות לצד השני,
- ריצה מתגברת, לפתוח צעדים ולהאט לקראת הסוף

תרגילי כוח

- סקווט – שני סטים 10-12 חזרות להקפיד על הדגשים –גו זקוף,בטן פנימה,משקל על העקבים,מבט קדימה,קצב איטי, לשמור על ברכיים יציבות לא לתת להם לקרוס פנימה
- לאנג'\מכרע – שני סטים 8-10 חזרות, לפתוח מרחק מתאים בין הרגליים לא צר מדי כי ככה כל העומס רק החלק הקדמי של הרגליים,ולא רחב מדי כי ככה מאבדים שיווי משקל ,קצב בינוני
- שכיבות סמיכה - דגש על איכות לא על כמות- 6-10 חזרות כל אחד לפי היכולת שלו, דגש על לשמור רגליים ישרות, ברכיים נעולות,ידיים מתחת לכתפיים, בטן נעולה, קצב איטי,שני סטים
- למצוא מתח ומקבילים להתאמן עליהם, גם מי שלא מסוגל לבצע עלייה אחת,עם הזמן תצליחו
- תרגילי ליבה\ core\בטן- בטן סטטית 20-30 שניות ,בטן סטטית על הצד-15-20 שניות,כפול 2

לעשות את זה בין 2-3 פעמים בשבוע, התרגילים די פשוטים