

Versenygyakorlatok

1. Szakítás
3. Lökés

A szakítás speciális erőfejlesztési gyakorlatai

11. Szakítás helyből
12. Szakítás helyből nyújtott lábról
13. Szakítás helyből, tőkéről
14. Szakítás beülve, tőkéről
15. Szakítás ölből, beülve
- 15.H Szakítás ölből, helyből
16. Szakítás tarkóról beülve
17. Felhúzás széles fogással
18. Felhúzás széles fogással, tőkéről
19. Kiállás széles fogással

A szakítás és lökés általános erőfejlesztési gyakorlatai

51. Nyomás állva mellről
- 51.T Nyomás tarkóról
52. Nyomás láblökéssel
- 52.T Nyomás láblökéssel tarkóról
53. Nyomás fekve
54. Guggolás, hátul
55. Guggolás, elöl
56. Kiállás tőkén állva
57. Törzsdöntés
58. Csuklyásizom erősítés

A lökés speciális erőfejlesztési gyakorlatai

31. Helyből felvétel
32. Helyből felvétel nyújtott lábra
33. Helyből felvétel, tőkéről
34. Beülve felvétel, tőkéről
35. Ölből felvétel beülve (bepörgetés)
- 35.H Ölből felvétel helyből (bepörgetés)
36. Felhúzás keskeny fogással
37. Felhúzás keskeny fogással, tőkéről
38. Kilökés állványból ollózva
38. T Kilökés állványból ollózva, tarkóról
39. Kilökés állványból helyből
40. Kiállás keskeny fogással
41. rogyasztások állványból (mellen és tarkón)

Speciális kiegészítő gyakorlatok

61. Lengetés
62. Dobások páros karral hátra
63. Ugrások páros lábal
64. Tolódzkodás
65. Húzódkodás
66. Hát- és hasizom erősítés
67. Gépi erősítés