

AZ ELSŐ SPRINTEDZÉSED

Ez nem egy villámgyors edzésvideó — pontosan az a felvezetés, amit a kezdőknek adok. Egy strukturált módja annak, hogy a tested megismerkedjen a sprinteléssel anélkül, hogy találgatva behúznál egy hamstringet. Tartsd a sorrendet, tartsd az erő kifejtési szinteket, és úgy leszel gyorsabb, hogy holnap is tudsz edzeni.

1 Bemelegítés

2 Technikai gyakorlatok

3 Fő Sprintmunka

4 Szökdelések

BEMELEGÍTÉS

10 perc — a teljes videós verzió a weboldalon elérhető.

1 Ráhangolás

Laza kocogás, oldalazás, könnyű szökdelés + kartartás, carioca, könnyű hátrafutás. Fokozatosan növel a ritmust.

2 Mobilitás

Skorpió, hamstring floss, 90/90 + nyúlás, mély guggolás, oldalirányú guggolás, negyedízületi séta nyúlással, láblendítés (elől + oldalt). Kontrollált mozgástartomány.

3 Extenzív plyometria

Pogo szökdelés előre-hátra, váltott split szökdelés, féllábas pogo jobb/bal, pogo + térdfelhúzás, féllábas RDL → távolugrás. Gyors talajérintés, maradj rugalmas.

4 Sprintgyakorlatok

A-skip, A-switch, dupla A-switch, térdfelhúzás, nyújtott lábú futás (rövid), nyújtott lábú futás (hosszú). Magas testtartás, gyors talajérintés.

5 Felfutások

2 progresszív futás: 70% → 90%, majd 70% → 95%. Séta vissza a pihenéshez.

1. RÉSZ

TECHNIKAI GYAKORLATOK

Rögzítsd a pozíciókat, mielőtt sebességet kérnél a testedtől.

A-SWITCH (SINGLE)

2 × 1 15m

Maradj magas testtartásban, támadd a talajt. Itt a ritmus fontosabb, mint az erő.

GYORSULÁSI TESTHELYZET (PIMA)

3 × 5s / láb

Vedd fel ezt az előre dőlt testhelyzetet, emeld fel a sarkad, és arra koncentrálj, hogy csípőből el akarod taposni a talajt. Ez egy izometriás gyakorlat, ahol egy elmozdíthatatlan ellenállást próbálsz megmozdítani maximális erővel. Szubmaximális erő kifejtés: a cél, hogy ebben a pontos szögben tanulj meg erőt termelni.

FALLING START FELFUTÁS

3 × 15m

Legyél laza. Lép ki, mielőtt orra buknál — ez tanítja meg a valódi gyorsulás testhelyzetét.

2. RÉSZ

FŐ SPRINTMUNKA

Gyorsulási mechanika, majd egy kontrollált tempófutás — az első edzésen nincs maximális sebességű sprint.

3 LÉPÉSES GYORSULÁS

4 × 1

Három agresszív lépés. Támadd a talajt, dőlj előre, alacsony sarok-visszahozatal, robbanékony kartartás. A testsúly 70/30 arányban az első/hátsó lábon.

TEMPÓFUTÁS

6 × 60m

Fuss kb. a maximális sebességed 70–75%-án. A cél nem a kondi — hanem hogy elasztikus volument építs: merev talajérintés, gyors visszapattanás. Maradj laza közben. A pihenő legyen a futás idejének 2–3-szorosa.

3. RÉSZ

PLYOMETRIA

Zárásként tanítsd meg a testednek, hogyan termeljen erőt reaktív módon.

ÁLLÓHELYBŐL HÁRMASUGRÁS

5 × 1

A cél a lehető legnagyobb táv, nagy távolsággal a két comb között a levegőben — az erőt előre irányítsd, ne felfelé.

435^M

EDZÉS VOLUMEN

Ennyi métert futsz a mért részekben — A-Switch, Falling Start felfutások és a tempófutások összesen. Nem tartalmazza a bemelegítő felfutásokat és a rövid technikai lépéseket, amiknek nincs rögzített távja.

Ingyenes sprintedzés, Kovács Martintól — KM Performance. A videós verzió és az 1:1 online edzésre jelentkezés a kovacsperformance.pages.dev oldalon érhető el.