

JUNIOR ÉS
FELNŐTT
ÉLSPORTOLÓK
FELKÉSZÍTÉSE A

Bakó Áron

2022. ÉVI
VILÁGVERSENYEK
RE

Alappillérek



The diagram consists of three identical sets of overlapping rounded rectangles arranged horizontally. Each set has a dark gray rectangle in the background and a light gray rectangle in the foreground. The text is centered within the light gray foreground rectangles.

Fizikai

Technikai

Mentális

Fizikai



Atletikus
alapok

Terepfutó
alapok

Core,
izomerő

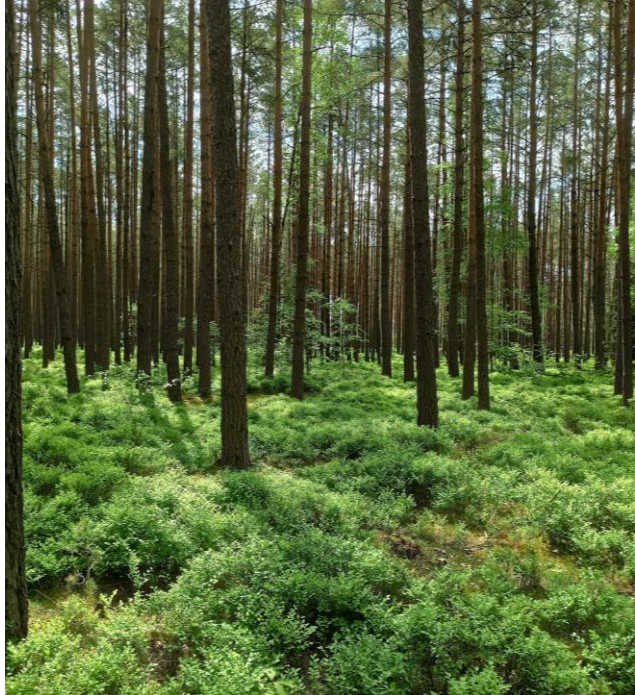


Atletikus alapok

Atléta edző vezetésével

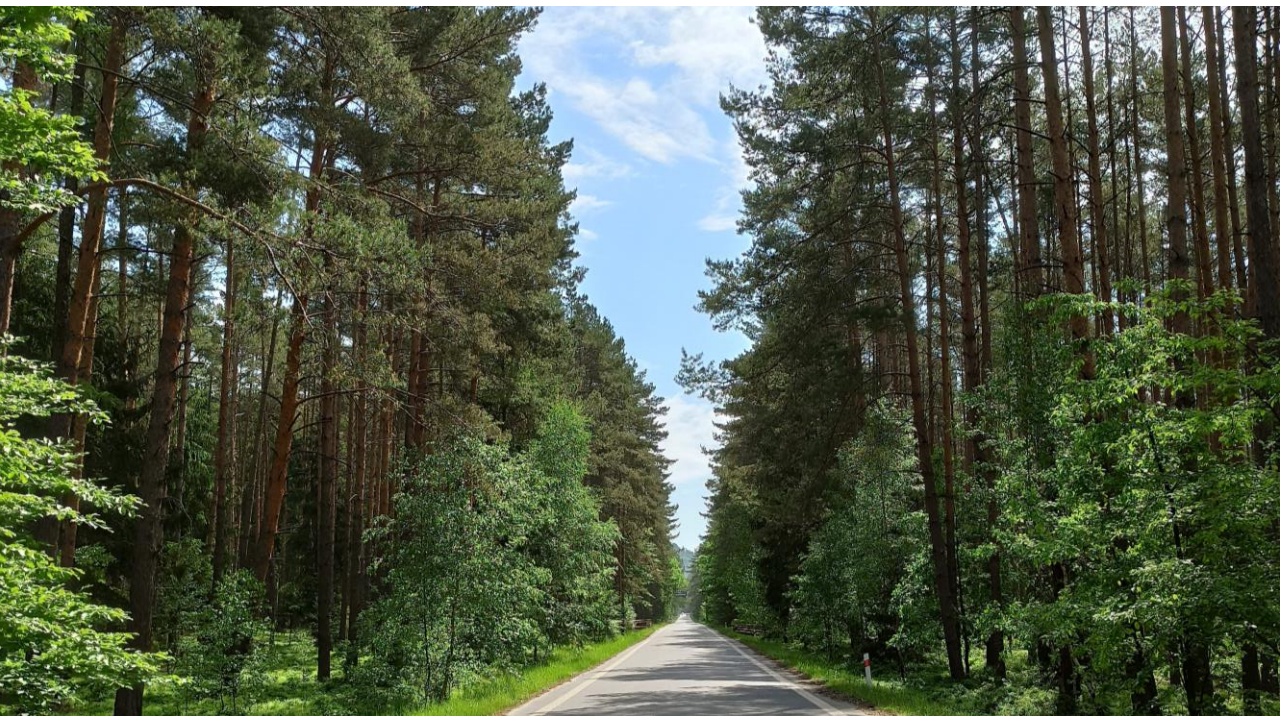
- Futóiskola
- Gátazás
- Bójázás
- Futómozgás központú résztávozás





Terepfutó alapok

- Tereprésztáv
- Hosszú laza terepen
- Tereptempó





Core Izomerő

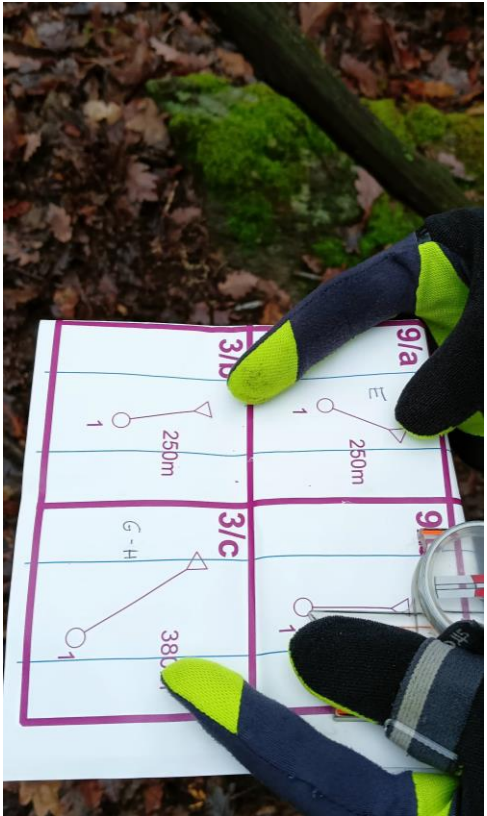
- Súlyzós gyakorlatok (alapozás)
- Törzs izmok fejlesztése és karbantartása
- Robbanékonyság pl.: dombrésztáv, szökdelések
- lépcsőzés

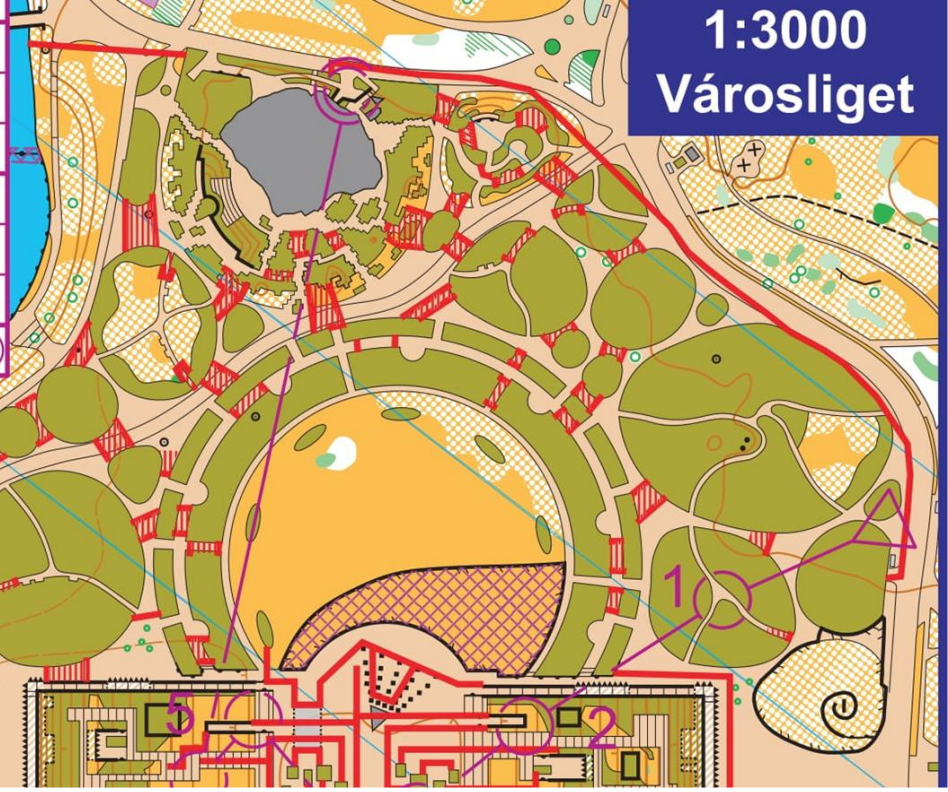
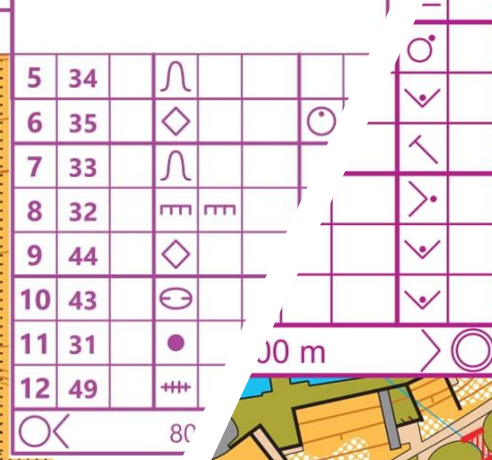
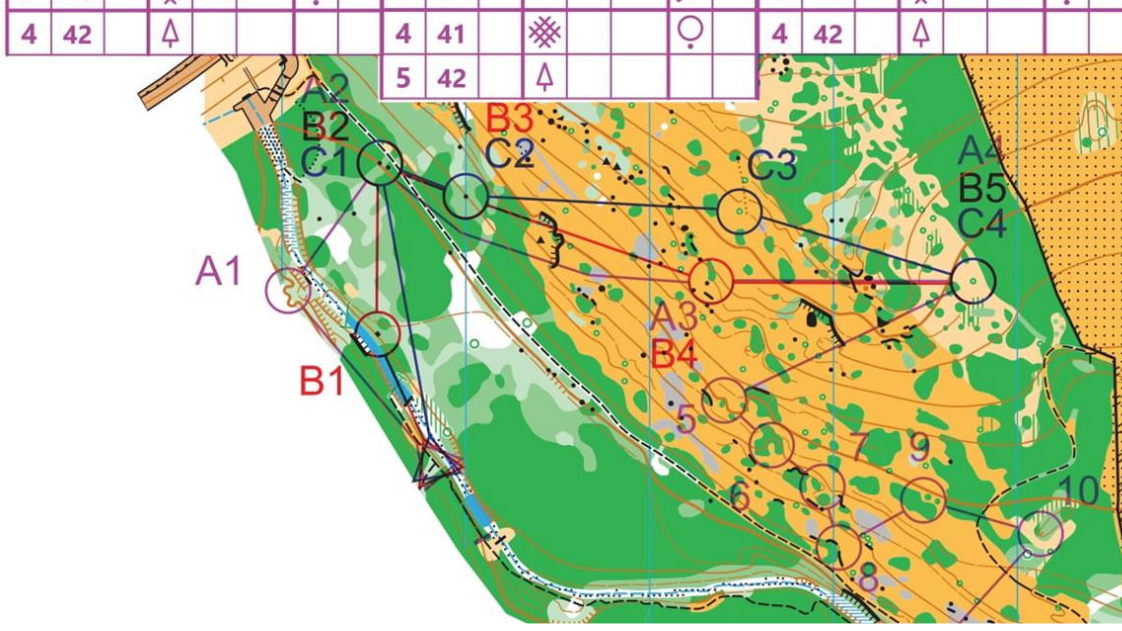


- Edzőtáborok
- Jó térkép
- Jó terep
- Minőségi edzések
 - Tömegrajt
 - Multitechnik
 - KO sprint
 - Runner's choice
- Tájékozódási alapok
 - Iránymenet
 - Szintmenet
 - Támadópont
 - Memória

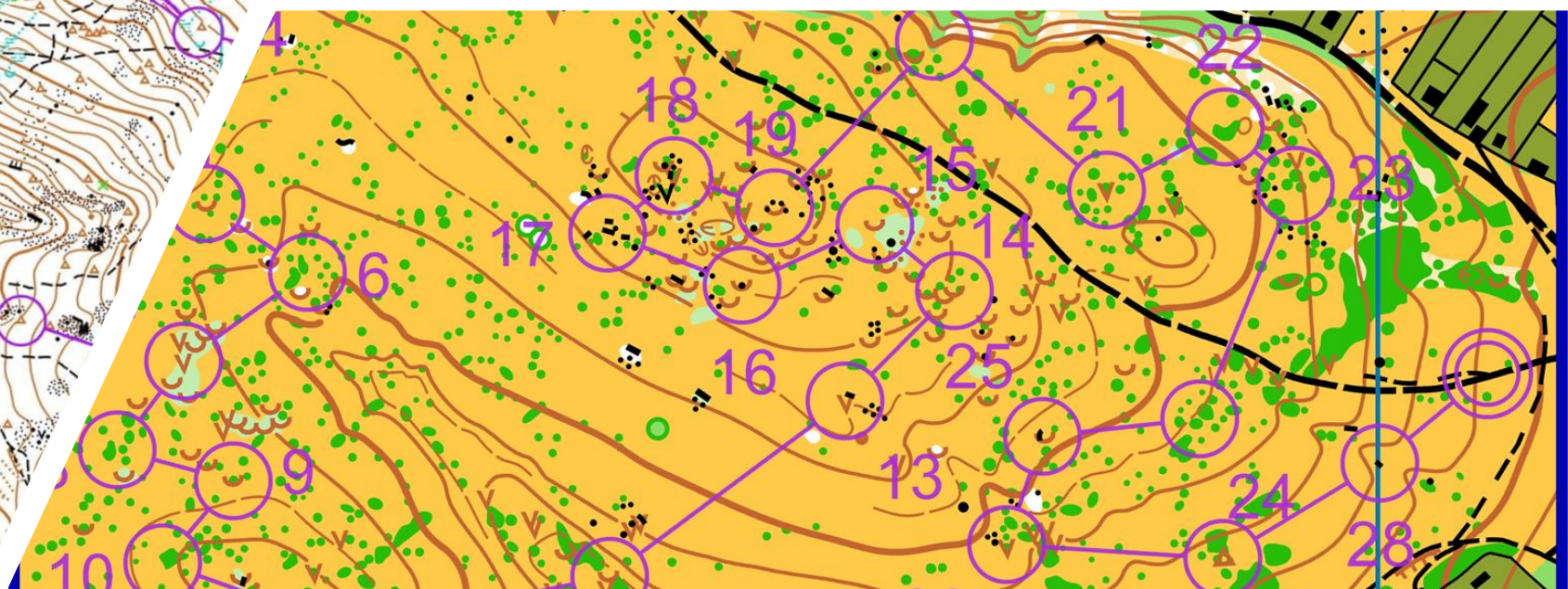
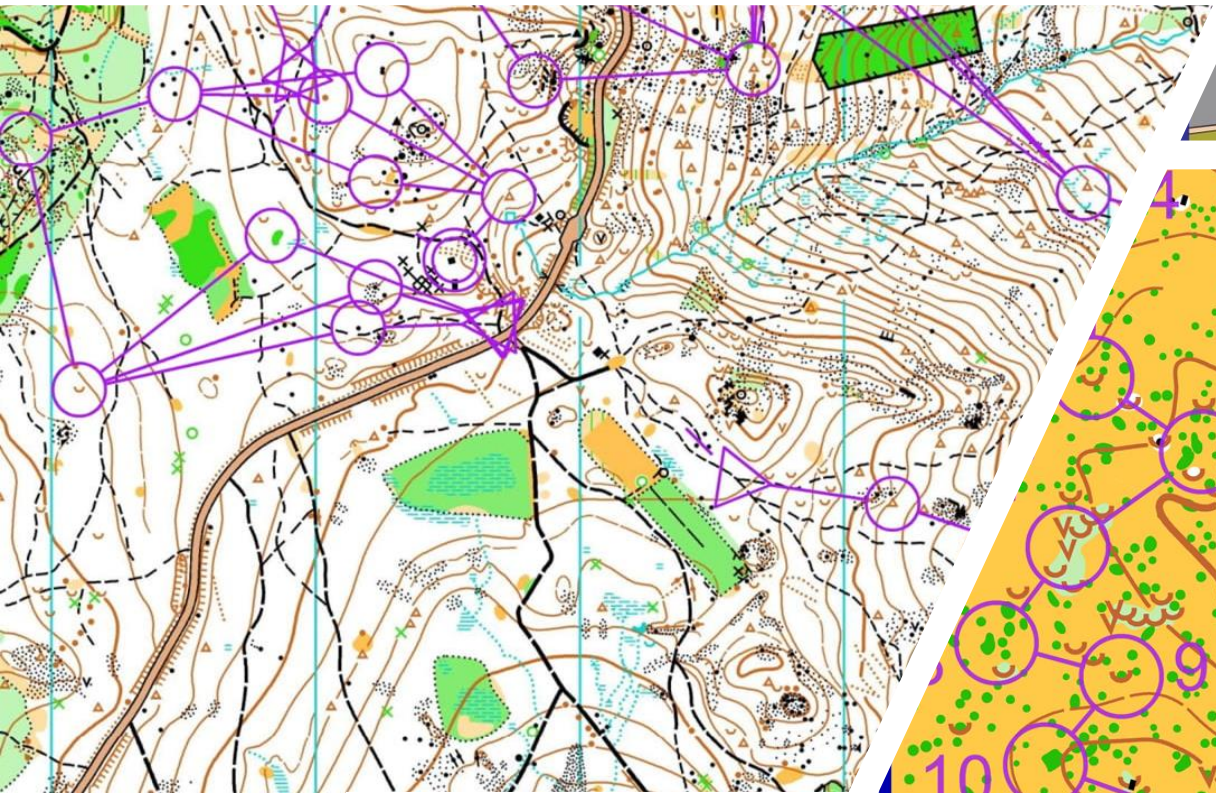


C	C	F	F	H
13 270m	5 325m	10 270m	C 295m	G 330m
H	J	J	2 260m	2
H 315m	K 355m	D 290m	H 260m	K 260m
4	4	11	11	11



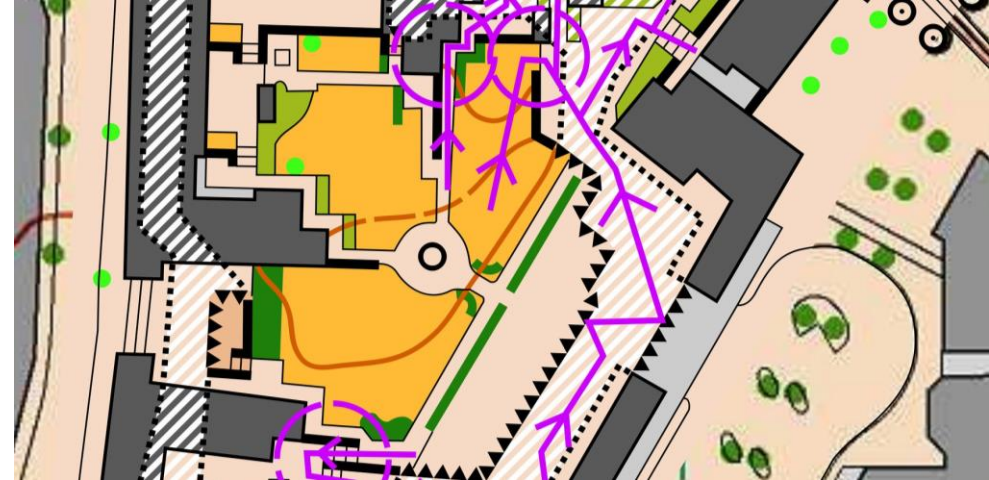


1:3000
Városliget



Mentális

- Sportpszichológia
- Pozitív környezet
- Elméleti felkészülés
- Klubélet
- Jó csapat



WOC 2022

- Sprint edzőtáborok
- Portugália
- Szlovénia
- Dánia
- Sprint edzések
- KO
- Tömegrajt
- Virtuális kerítések
- Sprintváltó





JWOOC 2022

- Edzőtáborok 2022
 - Január 18-24
 - Április 12-15
 - JWOOC part1 július 7-18
 - Október 22-25
- Edzőtáborok korábban Portugáliában
 - 2017
 - 2018
 - 2019 2db
- Terepelemzések



Köszönöm a figyelmet

