

1. lépés

Ellenőrizd sportolód email címét és hívd meg őket a rendszerbe, hogy láthassák az edzésterveket és minden elvégzendő feladatukat!



2. lépés

Hozd létre az otthoni feladatokat, edzéstervekkel és részletes leírásokkal! Majd oszd meg a sportolókkal és kérj rá teljesítési visszajelzést!



3. lépés

Kövesd nyomon, hogy melyik sportoló végezte már el a feladatait, és készíts kimutatást erről! Dokumentáld és töltsd le az elvégzett edzésterveket az elszámolóhoz.



1.

Külső felhasználók

Utánpótlás SE

Kereshetsz felhasználó nevére, telefonszáma

Stílus: ☐ Sportoló ☒ Regisztráltak ☐ Nem regisztráltak ☐ Mind

Név	Email	Telefon	Szereplő	Regisztrált
Atléta Adónisz	mindenes@trackateam.com	+36301234567	Sportoló	✓
Berczelly Sámuel	berczelly.andras@webstar.hu		Sportoló	✓
Fodor Sándor	fodor@tat.cc		Sportoló	✓
Halász Pál	halaszpau@tat.cc	06571112234	Szülő	✓
Halász Péter	peter@trackateam.com		Sportoló	✓
Károly Géza	non@hul.hu	056777789	Szülő	✓
Nagy Géza	geza@tat.cc	000000111	Szülő	✓

2.

Esemény szerkesztése

Esemény kezdete: 2020.04.30 15:00 Esemény vége: 2020.04.30 18:00

Általános adatok

Csoport: U17

Esemény neve: U17 - Atléta Adónisz egyéni edzésterve

Helyszín:

Részvevők

Részvevők törlése Részvevők szerkesztése

Megjegyzés

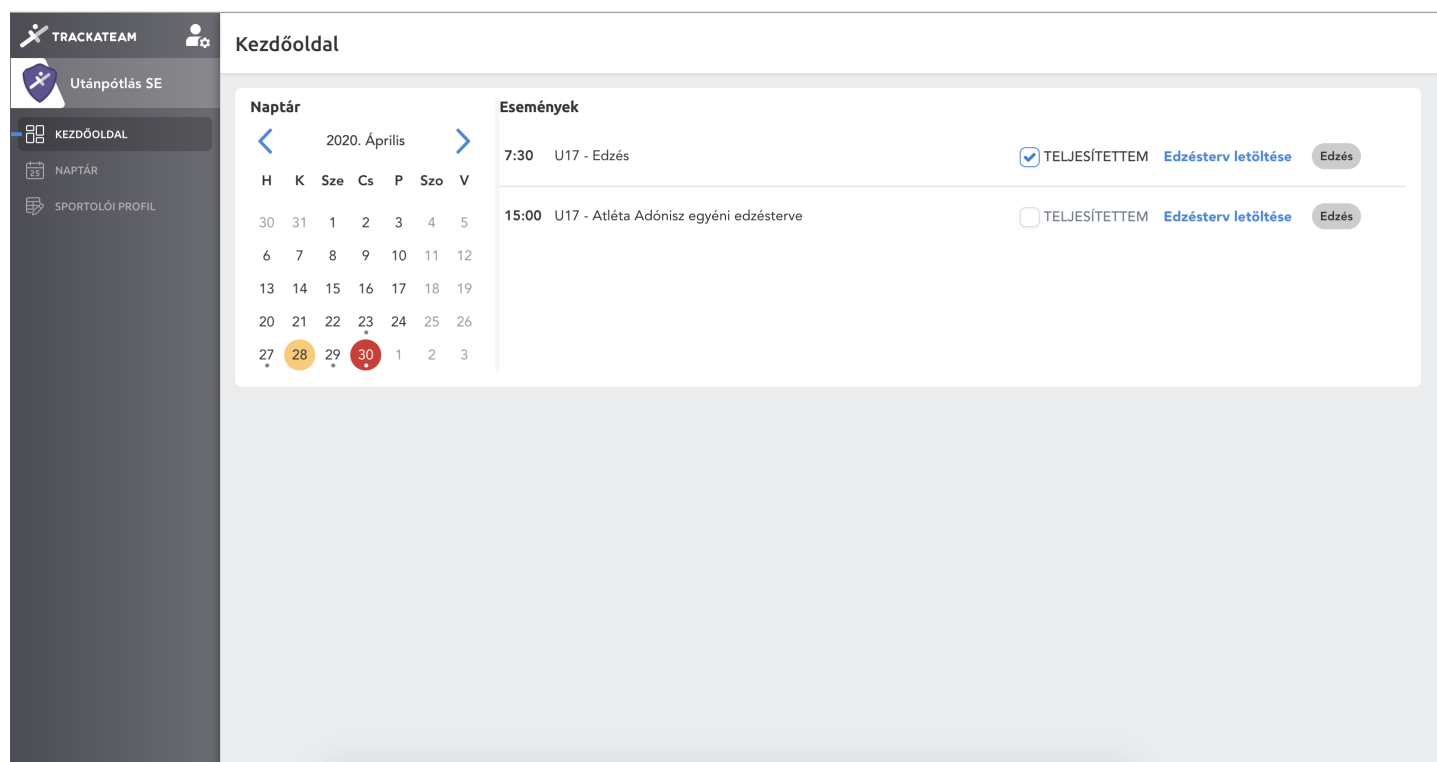
3.

Jelenlét statisztika

2020.04.01 2020.04.29 U17 Összes

Név	Edzések száma	Kiírtott jelenléti ívek	Igazolt hiányzás	Igazolatlan hiányzás	Részvételi arány	Időtartam
Apagyti Béla	4	1	1	0	0%	00:00:00
Atléta Adónisz	2	2	1	0	50%	01:30:00
Benkő Kristóf	4	1	1	0	0%	00:00:00
Berczelly Sámuel	4	1	1	0	0%	00:00:00
Feller Attila	4	1	1	0	0%	00:00:00
Halász Péter	1	1	1	0	0%	00:00:00
Kovács András	4	1	1	0	0%	00:00:00
Kovács Péter	4	1	1	0	0%	00:00:00
Kun Lóránt	4	1	1	0	0%	00:00:00

Mit lát a sportoló?



Kezdőoldal

Naptár

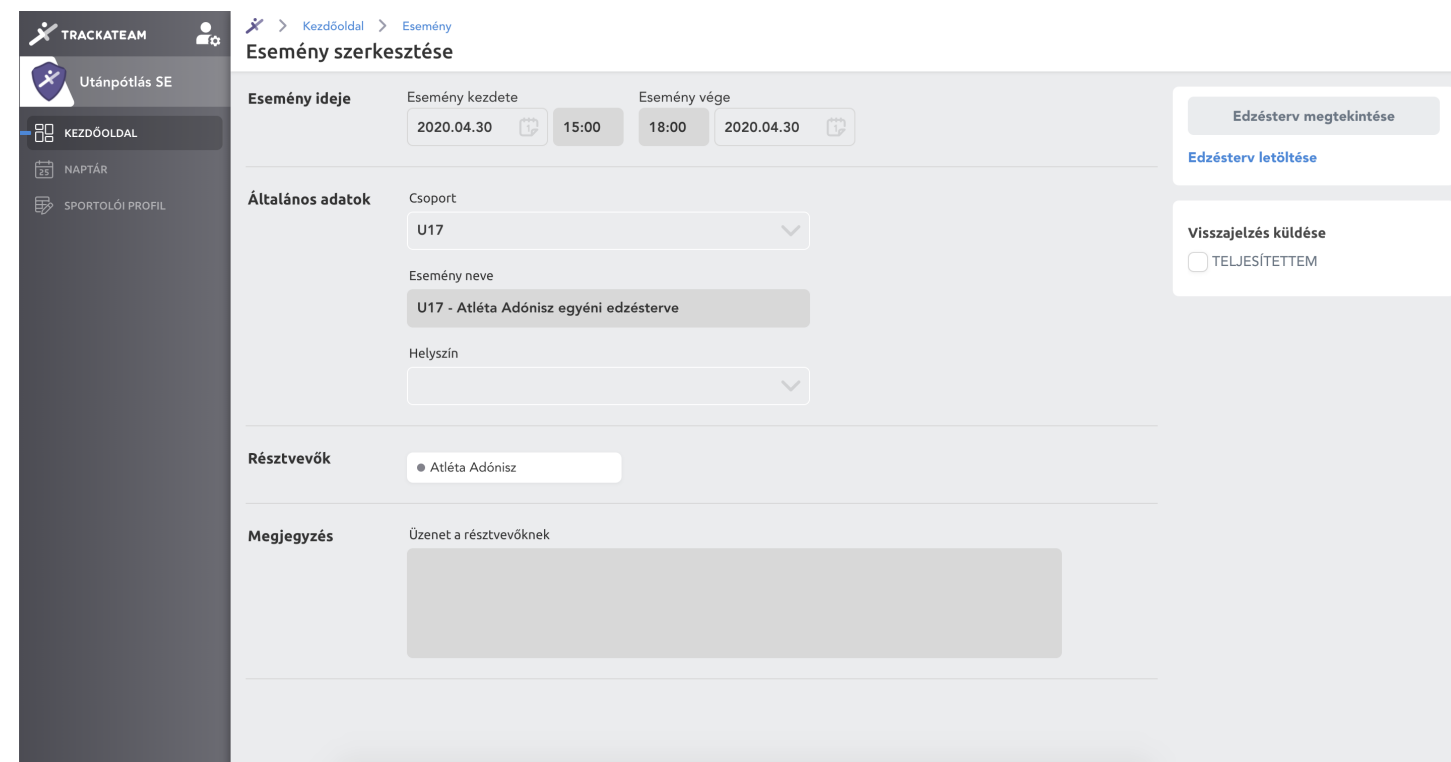
2020. Április

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Események

7:30 U17 - Edzés ☒ TELJESÍTETTEM [Edzésterv letöltése](#) [Edzés](#)

15:00 U17 - Atléta Adónisz egyéni edzésterve ☐ TELJESÍTETTEM [Edzésterv letöltése](#) [Edzés](#)



Esemény szerkesztése

Esemény ideje

Esemény kezdete: 2020.04.30 15:00 Esemény vége: 18:00 2020.04.30

Általános adatok

Csoport: U17

Esemény neve: U17 - Atléta Adónisz egyéni edzésterve

Helyszín:

Résztvevők

Atléta Adónisz

Megjegyzés

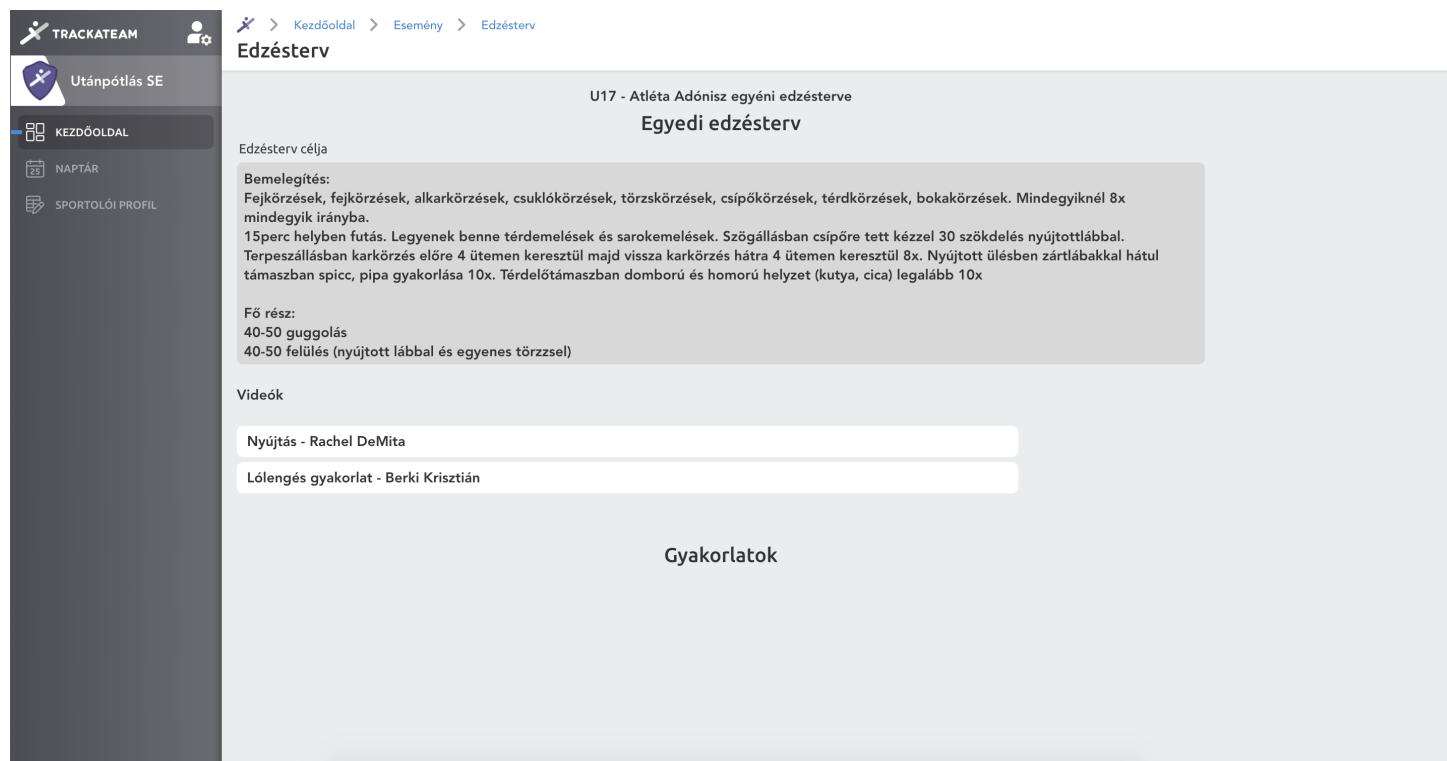
Üzenet a résztvevőknek

[Edzésterv megtekintése](#)

[Edzésterv letöltése](#)

Visszajelzés küldése

☐ TELJESÍTETTEM



Edzésterv

U17 - Atléta Adónisz egyéni edzésterve

Egyedi edzésterv

Edzésterv célja

Bemelegítés:

Fejkörzések, fejkörzések, alkarkörzések, csuklókörzések, törzskörzések, csípőkörzések, térdkörzések, bokakörzések. Mindegyiknél 8x mindegyik irányba.

15perc helyben futás. Legyenek benne térdemelések és sarokemelések. Szögállásban csipőre tett kézzel 30 szökdelés nyújtottlábbal.

Terpeszállásban karkörzés előre 4 ütemen keresztül majd vissza karkörzés hátra 4 ütemen keresztül 8x. Nyújtott ülésben zártlábakkal hátul támaszban spicc, pipa gyakorlása 10x. Térdelőtámaszban domború és homorú helyzet (kutya, cica) legalább 10x

Fő rész:

40-50 guggolás

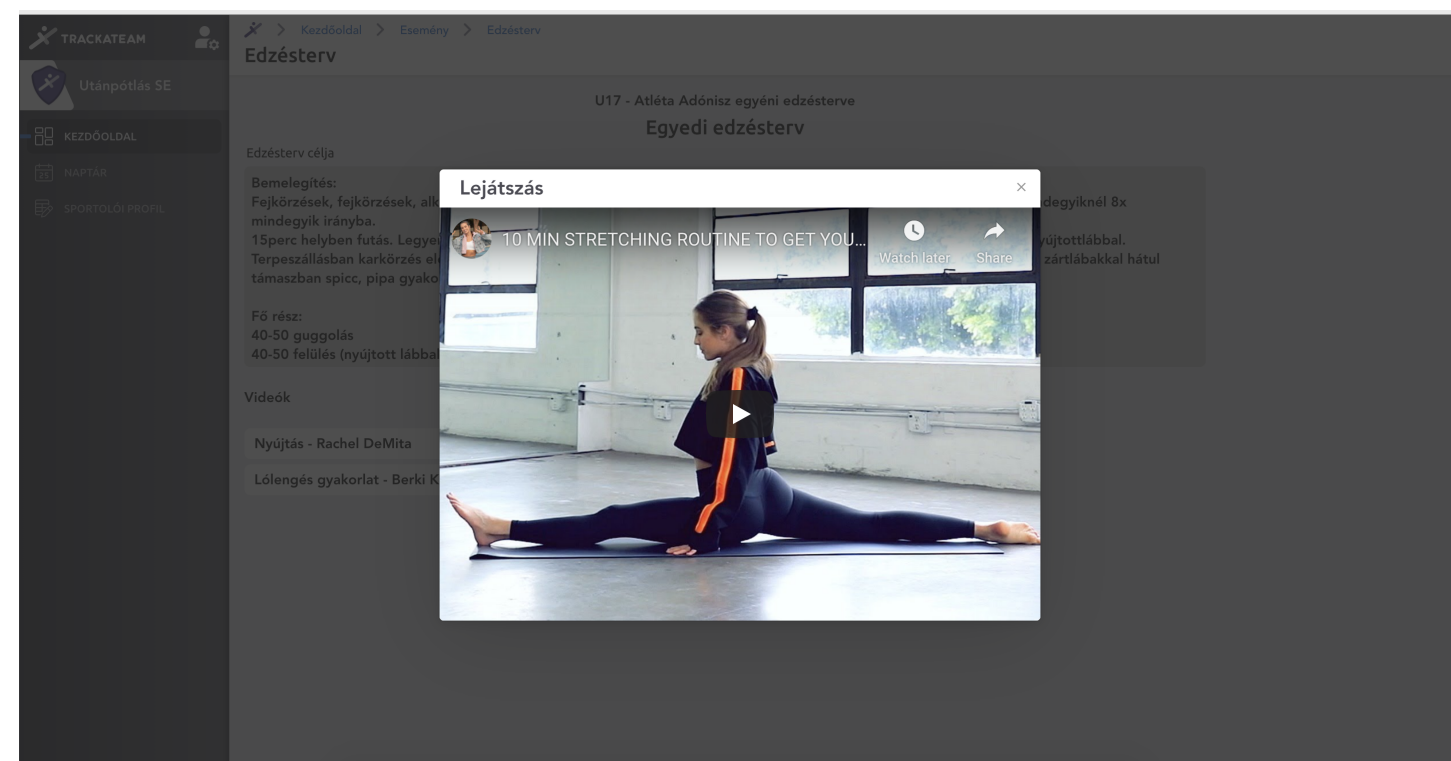
40-50 felülés (nyújtott lábbal és egyenes törzssel)

Videók

Nyújtás - Rachel DeMita

Lólengés gyakorlat - Berki Krisztián

Gyakorlatok



Edzésterv

U17 - Atléta Adónisz egyéni edzésterve

Egyedi edzésterv

Edzésterv célja

Bemelegítés:

Fejkörzések, fejkörzések, alkarkörzések, csuklókörzések, törzskörzések, csípőkörzések, térdkörzések, bokakörzések. Mindegyiknél 8x mindegyik irányba.

15perc helyben futás. Legyenek benne térdemelések és sarokemelések. Szögállásban csipőre tett kézzel 30 szökdelés nyújtottlábbal.

Terpeszállásban karkörzés előre 4 ütemen keresztül majd vissza karkörzés hátra 4 ütemen keresztül 8x. Nyújtott ülésben zártlábakkal hátul támaszban spicc, pipa gyakorlása 10x. Térdelőtámaszban domború és homorú helyzet (kutya, cica) legalább 10x

Fő rész:

40-50 guggolás

40-50 felülés (nyújtott lábbal és egyenes törzssel)

Videók

Nyújtás - Rachel DeMita

Lólengés gyakorlat - Berki Krisztián

Lejátszás

10 MIN STRETCHING ROUTINE TO GET YOU...

Watch later Share