

HOME WORK - Træningsprogram for Kup Grader

Ver01

辛元花跆拳道

Kup	Statisk - mentalstyrke		Mål	Dynamisk - fysiskstyrke				Mål
	Planke	Totum Seogi	Min.	Armbøjninger	Mavebøjninger	Benbøjninger	Rygbøjninger	Gent.
9. Kup	-		0:15	5 x 2 gentagelser				10
8. Kup	3 x 10 sekunder		0:30	3 x 5 gentagelser				15
7. Kup	2 x 15 sekunder		1:00	2 x 10 gentagelser				20
6. Kup	2 x 20 sekunder		1:30	2 x 10 + 1 x 5 gentagelser				25
5. Kup	3 x 20 sekunder		2:00	3 x 10 gentagelser				30
4. Kup	3 x 25 sekunder		2:30	3 x 10 + 1 x 5 gentagelser				35
3. Kup	4 x 20 sekunder		3:00	4 x 10 gentagelser				40
2. Kup	4 x 25 sekunder		3:30	4 x 15 gentagelser				45
1. Kup	5 x 30 sekunder		4:00	5 x 10 gentagelser				50
1. Dan	5 x 60 sekunder		5:00	5 x 15 gentagelser				50

BEMÆRKNINGER ...

Dette træningsprogram trænes hjemme 1-2 gange om ugen. Kombiner evt. dit Home Work med en løbetur som opvarmning. Når du træner hjemme, skal du vælge træningsniveau, ud for den kup grad du skal bestå, til din næste graduering.

- Er du 3. kup skal du kunne løbe 2 km på under 12 minutter til din 2. kup graduering.
- Er du 2. kup skal du kunne løbe 3 km på under 18 minutter til din 1. kup graduering.
- Op til 1. Dan skal du kunne løbe 5 km på under 30 minutter.

De dynamiskeøvelser trænes efter hinanden som 2-5 styrkerunder. De statiskeøvelser udføres 1 x 'back to back' før hver styrkerunde.