

Viking Heti edzésterv a 2019. évi 100 napos Tai Chi és Chi Kung kihívás idejére  
Ez lenne az ideális állapot, de lesz eltérés, ha mást kell oktatnom aznap, akkor a napokat fel fogom cserélni

	Hétfő <b><u>Nappal:</u></b>	Kedd <b><u>Nappal:</u></b>	Szerda <b><u>Nappal:</u></b>	Csütörtök <b><u>Nappal:</u></b>	Péntek <b><u>Nappal:</u></b>	Szombat <b><u>Nappal:</u></b>	Vasárnap <b><u>Nappal:</u></b>
20	<b>Dél Vörös Madara + nyújtás</b>	<b>Dél Vörös Madara + nyújtás</b>	<b>Dél Vörös Madara + nyújtás</b>	<b>Dél Vörös Madara + nyújtás</b>	<b>Dél Vörös Madara + nyújtás</b>	<b>Dél Vörös Madara + nyújtás</b>	<b>Dél Vörös Madara + nyújtás</b>
40	<b>Légzőgyakorlat Nei Kung</b>	<b>Légzőgyakorlat Nei Kung</b>	<b>Légzőgyakorlat Nei Kung</b>	<b>Légzőgyakorlat Nei Kung</b>	<b>Légzőgyakorlat Nei Kung</b>	<b>Légzőgyakorlat Nei Kung</b>	<b>Légzőgyakorlat Nei Kung</b>
	<b><u>Ütések és Gyakorlataim lovaglóállásban:</u></b>	<b><u>Nei kung:</u></b>	<b><u>Nei kung:</u></b>	<b><u>Ütések és Gyakorlataim lovaglóállásban:</u></b>	<b><u>Nei kung:</u></b>	<b><u>Nei kung:</u></b>	<b><u>Ütések és Gyakorlataim lovaglóállásban:</u></b>
60	<b>Heti 3x60p</b>	<b>Heti 2x45p</b>	<b>Heti 2x75p</b>	<b>Heti 3x60p</b>	<b>Heti 2x45p</b>	<b>Heti 2x75p</b>	<b>Heti 3x60p</b>
	<b>Vasárnap súly nélkül, hétfő, csütörtök súlyokkal</b> Egyenes ütések 2x5p Mennydörgő kezek 2x5p Felhő kezek 360 10p Tigris elkapja a fejét 360 10p Lengő kéz 360 10p Emeld ki a Holdat a tenger mélyéről 100 (360) 10p ezt csak súly nélkül mindig.	Yin rész: kedd, péntek 45p  itt a súlyokkal a cél az, h mindegyiket 2kgossal meg tudjam csinálni. - <b>ez sikerült is</b>  itt a cél az 5kgossal. <b>Végül 5kgmal 150 ismétlés lett egyben.</b>	Yang rész: szerda, szombat 75p	<b>Vasárnap súly nélkül, hétfő, csütörtök súlyokkal</b> Egyenes ütések 2x5p Mennydörgő kezek 2x5p Felhő kezek 360 10p Tigris elkapja a fejét 360 10p Lengő kéz 360 10p Emeld ki a Holdat a tenger mélyéről 100 (360) 10p ezt csak súly nélkül mindig.	Yin rész: kedd, péntek 35p	Yang rész: szerda, szombat 55p	<b>Vasárnap súly nélkül, hétfő, csütörtök súlyokkal</b> Egyenes ütések 2x5p Mennydörgő kezek 2x5p Felhő kezek 360 10p Tigris elkapja a fejét 360 10p Lengő kéz 360 10p Emeld ki a Holdat a tenger mélyéről 100 (360) 10p ezt csak súly nélkül mindig.
120	<b><u>Este és reggel:</u></b>	<b><u>Este és reggel:</u></b>	<b><u>Este és reggel:</u></b>	<b><u>Este és reggel:</u></b>	<b><u>Este és reggel:</u></b>	<b><u>Este és reggel:</u></b>	<b><u>Este és reggel:</u></b>
180	Yi Jin Jing Hasmasszázs 2x90p	Yi Jin Jing Hasmasszázs 2x90p	Yi Jin Jing Hasmasszázs 2x90p	Yi Jin Jing Hasmasszázs 2x90p	Yi Jin Jing Hasmasszázs 2x90p	Yi Jin Jing Hasmasszázs 2x90p	Yi Jin Jing Hasmasszázs 2x90p
180							

Sok mindent szeretnék, és sok mindenben gondolkodtam is.

Taiji Elixír előállítás, létrehozása és a Velőmosó gyakorlatok végzése volt az első célt. Ezt a már megszokott gyakorlatokat gondoltam.

A cél nem változott meg, viszont a londoni "kiruccanásom", és az ottani gyakorlás után azt gondoltam, kicsit módosítanék a gyakorlatokon, és néhány erősítő gyakorlattal

A Taiji Elixír és a Velőmosó gyakorlatoknál, még nem találtam ki, hogyan lehetne mérni az eredményt kívülről. Belülről, mikor érzem, h sikerültek a gyakorlatok, akkor feltölteném

2019. Selyemszál Tekercselése a légzésben és a mozdulatokban egyaránt, a felhalmozott Elixír Kerindetése, Felhalmozása, Raktározása