

Viking

Heti edzésterv a 100 napos kihívás idejére
Ez lenne az ideális állapot, de lesz eltérés, ha mást kell oktatnom aznap, akkor a napokat fel fogom cserélni

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
45	Nappal: Napi Bian v sárkánypalota 45p	Nappal: Napi Bian v sárkánypalota 45p	Nappal: Napi Bian v sárkánypalota 45p	Nappal: Napi Bian v sárkánypalota 45p	Nappal: Napi Bian v sárkánypalota 45p	Nappal: Napi Bian v sárkánypalota 45p	Nappal: Napi Bian v sárkánypalota 45p
60	Ütések és Gyakorlataim lovaglőállításban: Heti 3x60p Vasárnap súly nélkül, hétfő, csütörtök súlyokkal 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.	Nei kung: Heti 4x45p Yin rész: kedd, péntek 35p	Nei kung: Heti 4x45p Yang rész: szerda, szombat 55p	Gyakorlataim lovaglőállításban: Heti 3x60p Vasárnap súly nélkül, hétfő, csütörtök súlyokkal 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.	Nei kung: Heti 4x45p Yin rész: kedd, péntek 35p	Nei kung: Heti 4x45p Yang rész: szerda, szombat 55p	Gyakorlataim lovaglőállításban: Heti 3x60p Vasárnap súly nélkül, hétfő, csütörtök súlyokkal 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.
20	Formák: Erősítések után Wudang rövid: 3x max 15p vagy Wudang haladó rövid: 3x max 15p	Formák: Nei Kung után 108: 1x 26p	Formák: Nei Kung után 48: 1x 12p	Formák: Erősítések után Wudang rövid: 3x max 15p vagy Wudang haladó rövid: 3x max 15p	Formák: Nei Kung után 108: 1x 26p	Formák: Nei Kung után 48: 1x 12p	Formák: Erősítések után Wudang rövid: 3x max 15p vagy Wudang haladó rövid: 3x max 15p
125	Este: a velőmosó masszázsa 20p lengetés 20p Föld vagy Fa-állás vagy Csontlégzés	Este: a velőmosó masszázsa 20p lengetés 20p Föld vagy Fa-állás vagy Csontlégzés	Este: a velőmosó masszázsa 20p lengetés 20p Föld vagy Fa-állás vagy Csontlégzés	Este: a velőmosó masszázsa 20p lengetés 20p Föld vagy Fa-állás vagy Csontlégzés	Este: a velőmosó masszázsa 20p lengetés 20p Föld vagy Fa-állás vagy Csontlégzés	Este: a velőmosó masszázsa 20p lengetés 20p Föld vagy Fa-állás vagy Csontlégzés	Este: a velőmosó masszázsa 20p lengetés 20p Föld vagy Fa-állás vagy Csontlégzés
40							

Sok mindent szeretnék, és sok mindenem gondolkoztam is.

Taiji Elixír előállítás, létrehozása és a Velőmosó gyakorlatok végzése volt az első célom. 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 melegíteném be a testem, melyeket kézisúlyzókkal végeznék, az ütéseknél, a felhő kezek, a tigris elkapja a fejét gyakorlatnál az 1,25 - 1,55 - 2kg, a lengő kéz gyakorlatnál a cél az 5kg lenne. Ezek mérhető célok.