

כוח מתפרץ



שכיבות סמיכה עם קפיצה
 פלג הגוף העליון משמש ברכיבה טכנית כעוגן לאגן ולפלג הגוף התחתון. הקשר עם הכידון צריך להיות אלגנטי לרגעים קצרים, חזק ואינטנסיבי. בעזרת שתי משקולות שנסדר ברוחב הכידון הפרטי שלנו, נאפשר דחיפה מתפרצת לסירוגין.
 ביצוע: שתי הידיים על ה"כידון", גוף בסמיכה. מבצעים 21 ירידות ועליות, כל שלישית עם קפיצה.
 בהתחלה סט אחד ואחרי שמתרגלים, שניים ושלושה.



סקוויטים עם כדור כוח וקפיצה
 בעליית מדרגת סלע או בנחיתה מקפיצה, אנחנו צריכים יכולת ניתור וספיגה. כדור כוח או חפץ כבד ולא מסוכן, יכולים להעלות את העומס ואת האתגר בתרגיל.
 ביצוע: יורדים לסקוויט וקופצים. בסרטון המצורף אני צריך להיזהר על התקרה לכן הידיים מכופפות, אבל בהחלט אפשר ליישר ידיים עד למעלה. לבצע לפחות 12 קפיצות. סט אחד זה בסדר, בהמשך מבצעים שלושה עד חמישה.



קפיצה מקופסה על רגל אחת
 שוב תרגיל כוח מתפרץ שאמור להקנות לנו עמידות גבוהה יותר בעליית מדרגה או במעבר מהיר לעמידה בזמן טיפוס בעליה. תתארו לכם שאתם מדוושים בעליה ואז צריכים לעלות מדרגה של 25-30 ס"מ. כשהדופק גבוה, מדובר במשימה שאחריה החורה לדיווש תמיד דורשת עליה פתאומית בדופק. אז אם תהיו ממש חזקים, תוכלו לצאת משם בספרינט, מבלי להעלות את הדופק למקסימום.
 ביצוע: מוצאים קופסה או מדרגה בגובה של כיסא לפחות מניחים את רגל ימין על הקופסה, יורדים מעט לתנופה ואז מזנקים למעלה בכל הכוח. לבצע ברצף שש עד עשר חזרות כל רגל. להתחיל משני סטים כל צד ולהתקדם עם חמישה סטים כל צד.



מכרע עם כדור כוח וקפיצה
 כמו התרגיל הקודם, רק יותר דומה לעמידת מוצא. נשתמש בעמידת מכרע שמזכירה את מנח הרגליים על הפדלים. נעמיס על הגוף בעזרת חפץ כבד כמו כדור כוח או כל דבר ששוקל מספר ק"ג.
 ביצוע: נרד למכרע / לאנג' ונקפוץ גבוה ככל האפשר, נניף את המשקל למעלה, נחליף רגליים וננחת במכרע ההפוך. נבצע 12 קפיצות לפחות. סט אחד זה בסדר, בהמשך נבצע שלושה עד חמישה.



סמור קום
 התרגיל הישן והטוב. משלב גם עבודה על פלג גוף עליון, גם זריזות, גם קפיצה. חלק מהמהות של להיות ספורטאי טוב, זה להיות אתלט. המון שחקני כדורסל הם מגושמים בתנועות שלהם כי הם לא מספיק אתלטיים. גם רוכבי אופניים בדרך כלל לא מגוונים. לכן חשוב לעשות אימונים כאלו שבהם מבטאים מיומנויות גופניות מגוונות יותר.
 ביצוע: מעמידה יורדים לכפות הידיים, קופצים למצב סמיכה, יורדים לשכיבת סמיכה, קופצים חזרה לעמדת צפרדע וקופצים לנובה. חוזרים עשר פעמים. בהתחלה שני סטים, בהמשך עד חמישה.