A súlyemelés sportág gyakorlatanyagának felosztása

Gyakorlatanyag:	Gyakorlat száma:	Megnevezése (HUN/ENG):	
Versenygyakorlatok	1.	Szakítás	Snatch (squat snatch)
	3.	Lökés	Clean and jerk (squat clean & split jerk, or squat jerk)

Speciális erőfejlesztő gyakorlatok:			
A szakítás speciális erőfejlesztő gyakorlatai:	11.	Szakítás helyből	Power snatch
	12.	Szakítás helyből nyújtott lábra	Muscle snatch
	13.	Szakítás helyből tőkéről	Power snatch from blocks
	14.	Szakítás beülve tőkéről	Squat snatch from blocks
	15.	Szakítás ölből beülve	Hang (squat) snatch
	15/a.	Szakítás ölből helyből	Hang power snatch
	16.	Szakítás tarkóról beülve	Snatch balance
	17.	Felhúzás széles fogással	Snatch high pull
	18.	Felhúzás széles fogással tőkéről	Snatch high pull from blocks
	19.	Kiállás széles fogással	Snatch pull
	20.	Kiállás széles fogással tőkéről	Snatch pull from blocks
	21.	Kiállás kivárással széles fogással	Paused snatch pull
A lökés speciális erőfejlesztő gyakorlatai:	31.	Helyből felvétel (helyből kilökéssel)	Power clean (with power jerk)
	32.	Helyből felvétel nyújtott lábra	Muscle clean
	33.	Helyből felvétel tőkéről	Power clean from blocks
	34.	Beülve felvétel tőkéről	Squat clean form blocks
	35.	Ölből felvétel beülve	Hang squat clean
	35/a.	Ölből felvétel helyből	Hang power clean
	36.	Felhúzás keskeny fogással	Clean high pull
	37.	Felhúzás keskeny fogással tőkéről	Clean high pull from blocks
	38.	Kilökés állványból ollózva	Split jerk (from rack)
	39.	Kilökés állványból helyből	Power jerk (from rack)
	40.	Kiállás keskeny fogással	Clean pull
	41.	Kiállás keskeny fogással tőkéről	Clean pull from blocks
	42.	Rogyasztások állványból (mellen és tarkóm)	Partial front squats (or jerk dips) and back squats from rack
	43.	Kiállás kivárással keskeny fogással	Paused clean pull

A szakítás és a lökés általános erőfejlesztő gyakorlatai	51.	Erőnyomás (karból) állva vagy ferdepadon	Military (strict) press standing or on incline bench
	52.	Nyomás láblökéssel	Push press
	53.	Nyomás fekve	Bench press
	53/a.	Nyomás fekve, szűk fogással	Close-grip bench press
	54.	Guggolás tarkón (nyakból)	Back squat (deep)
	55.	Guggolás mellen (elöl)	Front squat (deep)
	56.	Tőkén állva törzshajlítás, nyújtás	Straight leg trunk bend standing on a box
	56/a.	Törzsdöntés tarkón tartott súlyzóval	Good morning with barbell on back
	57.	Törzsdöntés gyorsan/lassan	Trunk bending (fast/slow)
	58.	Csuklyásizom erősítés	Shrug
	59.	Guggolás tőkére	Box squat
	60.	Nyomás beülve nyak mögött szakító fogással	Sots press
Speciális kiegészítő gyakorlatok:	61.	Lengetés vasalóval (kettlebellel)	Swing (kettlebell swing)
	62.	Dobások páros karral hátra	Two-arm overhead backward throws
	63.	Ugrások páros lábbal	Jumps with both legs
	64.	Tolódzkodás	Dips
	65.	Húzódzkodás	Pull-ups
	66.	Hátizom erősítés padon	GHD bench exercises (gluteus-ham development)
	66/a.	Hasizom erősítés padon, felülés	Sit-ups
	67.	Kettlebell gyakorlatok	Kettlebell exercises
	68.	Kötélmászás	Rope climbing
	69.	Felfüggesztett sporteszköz gyakorlatok (TRX)	Suspended training (e.g. TRX)
	70.	Marokerő, alkar erősítő gyakorlatok	Grip, forearm exercises
Sokoldalú képzést szolgáló sportok és gyakorlatok:	71.	Kerékpározás (spinning és air bike is)	Cycling (incl. Spinning and on air bike)
	72.	Evezés (gépen)	Rowing (rowing machine)
	73.	Lépcsőzés (szabadon és gépen)	Stair climbing (actual or on machine)
	74.	Atlétika	Track and field (field athletic exercises)
	75.	Labdajátékok	Ball games
	76.	Úszás	Swimming
	77.	Társas küzdősport gyakorlatok	Martial arts with partner
	78.	Állatjárások, mászások	Animal walking, crawling variations
	79.	Téli sportok, természetjárás	Winter sports, walking in nature
	80.	Torna (szertorna) gyakorlatok	Gymnastics (artistic gymnastics) exercises
Laziító-nyújtó gyakorlatok:	81.	Általános bemelegítő, lazító, nyújtó gimnasztika	General warm-up, relaxation, stretching bodyweight exercises
	82.	Vállövet nyújtó-lazító gyakorlatok	Shoulder stretching and relaxing exercises
	83.	Törzset, csípőt nyújtó-lazító gyakorlatok	Exercises to stretch and relax the trunk and hips
	84.	Combizomzatot, térdet, lábfejet nyújtó-lazító gyakorlatok	Stretching and relaxing exercises for the legs, knees, and feet
	85.	Egyéb nyújtó-lazító gyakorlatok (csukló, könyök, nyak stb.)	Other stretching and relaxation exercises (wrist, elbow, neck, etc.)
	86.	Nyújtás gumiszalaggal	Stretching with a rubber band
	87.	SMR hengerezés (izompólya önmasszázs SMR hengerrel)	SMR foam rolling exercises
	88.	Jóga (fitnesz jóga)	Yoga (fitness yoga)
	89.	Fit labda gyakorlatok	Swiss ball exercises