

Mellizom edzés haladóknak

A következő gyakorlatsort azoknak ajánlom, akik már jó ideje edzenek és pontosan tudják minden gyakorlat végrehajtását. Haladóként már jellemző, hogy egy-egy izomcsoportot külön napokon edzel meg. Így ez egy mell edzésnap!

A pihenőidő mindenhol 1 perc!

1. 15, 12, 10, 8, 8 Fekvenyomás vízszintes padon
2. 2x12, 2x8 Fekvenyomás döntött padon
3. 4x10 Áthúzás
4. 2x12, 2x8 Csigás keresztbe húzás
5. 4x10 Tárogatás egyenes padon

