

Formálj szexi lábakat!

1.NAP

A comb és popsi formálása egyáltalán nem nagy ördögösség, nagyon szépen alakul mindkét izomcsoport, ha folyamatosan, következetesen és változatos gyakorlatokkal edzel rájuk! Most adunk néhány tippet, hogy amiket érdemes követni, hogy szép kerek feneked és feszes formás combod legyen!

A gyakorlatokhoz [itt](#) találsz segítséget!

Hétfő:

Frissen, újult erővel csapjunk bele a kardioedzés gyönyöreibe némi formáló gyakorlattal fűszerezve! Célszerű a szabadban végezni a gyakorlatsort, hogy ne kelljen mindig állítgatni a futógépet!

1. 10 perc bemelegítő kocogás
2. 5 kör a következőből, megállás nélkül (utána folyadékpótlás!): 40 lépés sétálós kitörés, 200 méter laza kocogás
3. 5 perc laza kocogás pihenésképpen
4. 5 kör a következőből, megállás nélkül (utána folyadékpótlás!): 30 padra lépés (bármelyik játszótéren találsz), 200 méter laza kocogás
5. 5 perc laza kocogás pihenésképpen
6. 5 kör a következőből, megállás nélkül (utána folyadékpótlás!): 15 mélyből magasba ugrás, majd 50 nagy terpeszes guggolás (lent kicsiket), majd 200 méter laza kocogás
7. levezető 10 perc kocogás
8. Nyújtás, lazítás

2.NAP

Szerda:

Popsi-láb edzés edzőteremben

10 perc szobakerékpározás bemelegítésnek

1. egylábás combfeszítő megállás nélkül 5x30-30
2. egylábás lábtoló megállás nélkül 5x30-30
3. 10 perc taposás
4. szuperszett: nagyterpeszes guggolás mélyre (mehet rúddal vagy kettlebell-lel is akár) 4x25
5. pihenés helyett combközelítő gép előre döntött egyenes törzzsel 4x25
6. merevlábú felhúzás 4x20
7. 10 perc taposás
8. Nyújtás, lazítás

3.NAP

Péntek:

Péntek révén kissé fáradtak lehetünk már, úgyhogy most egy lazább kardióedzésnek esünk neki, ami szintén a farizmokat és combizmokat célozza!

1. 10 perc bemelegítő kocogás
2. Guggolás helyben, kis terpeszben, párhuzamosan előre néző lábfejekkel, mélyre 4x30
3. Kitérés visszalépéssel váltott lábbal 4x20-20
4. 10 perc kocogás
5. Lábemelés hátra térdelőtámasszal, könyöktámasszal (folyamatos) 5x50-50 (mehet lábsúly)
6. Hanyattfekve lábnyitás-lábzárás 5x50 (mehet lábsúly), pihenőidőben 30 hasprés
7. 10 perc levezető taposás vagy kocogás
8. Nyújtás, lazítás

Táplálék-kiegészítés edzés előtt és után:

Edzések előtt mindig menjen legalább 1500 mg l-carnitine, edzések után pedig jöhet a jól megérdemelt isteni finom fehérje turmix glutaminnal és BCAA-val kiegészítve!

BioTech USA

