

3 napos edzésterv haladóknak

1.NAP

Ha már egy ideje rendszeresen látogatod az edzőtermet és úgy érzed eljött az idő, hogy emelj a szinten próbáld ki 3 napos edzéstervünket, melyet Kiss Jenő kifejezetten haladók számára állított össze. Hát-kar, láb, mell-váll felbontásban dolgoztathatod meg izmaidat. Csak a legelszántabbaknak!

HÁT-KAR



HÁTIZOM

4x12-12-10-8 Mellhez húzás széles fogással

szuperszettben 3x10 Döntött törzsű oldalemelés melltámasszal

3x10 Mellhez húzás szűk fogással, háromszöggel

3x10-12 Csigás evezés ülve

2x6 Húzódzkodás széles fogással

BICEPSZ-TRICEPSZ SZUPERSZETT (KETTESÉVEL)

6x10-12 Csigás letolás egyenes rúddal

6x12-14 összesen (váltott karral) Bicepsz beforgatással

3x12 karonként Lórúgás

3x10-12 Koncentrált bicepsz

ALKAR

- alkar: **csuklóbehúzás** 3x20

2.NAP

LÁB-HAS

LÁB

4x10-12 Lábtoló

4x10-12 szuperszettben Lábnyújtás

4x14 Ülő combhajlító

3x14 lépés súllyal sétálva Kitörés 2.

3x15 nagy súllyal Combközelítő

VÁDLI-HAS

- vádli és has szuperszett: **harangozás** 6x20, Álló vádli gépen 6x20

3.NAP

MELL-VÁLL-HAS

MELL

4x10-12 Áthúzás

4x12-14 Tárogatás ferde padon

4x12 Csigás keresztbe húzás

VÁLL

4x8-10 oldalanként Egy karos oldalemelés csigán

4x8-10 oldalanként (páros kar) Előre emelés csigán

4x12 Döntött törzsű oldalemelés ülve

3x12 Vállból nyomás gépen

HAS

5x20 szuperszettben Hasprés oldalra talajon

4x20 Hipernyújtás

Jó edzést Mindenkinnek!