BioTechUSA

Haladó tömegnövelő edzésterv

Ha már benned van pár év edzés, de nem tudsz továbblépni vagy új gyakorlatokat iktatnál be az edzésedbe, akkor próbáld ki az alábbi edzéstervet és felosztást!

1. Mell, hát, tricepsz, törzs
2. Láb, törzs
3. Váll, alkar, bicepsz, törzs

Minden edzést alapos, legalább **15 perces bemelegítés** előzzön meg, edzés után pedig alapos nyújtást végezz! Az egy sorban lévő gyakorlatokat pihenő nélkül hajtsd végre és csak a gyakorlatok után pihenj. Ha megvolt az előírt sorozatszám, jöhet a következő sorban szereplő gyakorlat, vagy gyakorlatsor!

1. nap: Mell, hát, tricepsz, törzs

- Húzódzkodás max, majd max + gumiszalaggal 4, majd max és gumiszalaggal 6
- Fekvenyomás 10, 8, 6, 6

Ezt a fenti két gyakorlatot sorrendben hetente cseréld!

- Evezés csigán 12, lenyomás csigán 12, áthúzás 12 - mindez 3 körben, körönként pihenővel
- Tricepsz fej felett csigán 12, tárogatás vízszintes padon 12, alkartámasz 1 perc, hasprésFitball labdán 15 lassan, megtartással végrehajtva

2. nap: Láb, törzs

- Guggolás rúddal 12, 10, 8, 8, combhajlító fekve gépen 12, 30 lassú vádli step pad szélén

- Felhúzás 12, 10, 8, 8, combfeszítő gépen 12, álló vádli gépen 15
- Lábtoló 12, 10, 8, 8, vádli ülve gépen 12, oldal alkartámasz tartás 40 mp-ek

3. nap: Váll, bicepsz, törzs

- Nyomás vállból kézisúlyzóval 15, 12, 10, 10, rotálás döntött padon hátsó deltára 15, bicepsz rúddal 12
- Oldalemelés kézisúlyzóval 12,10, 10, 10, Arnold nyomás 12, bicepsz beforgatással kézisúlyzóval 10
- Kézállás falnál 30, 40, 45 mp, bicepsz alsócsigán kötéllel, hátsó támasz 30 mp-ek, lábleengedés talajon 15