BioTechUSA™

3 napos kezdő edzésterv lányoknak, zsírégető jellegű

1.NAP

Triszettben végzendö gyakorlatok:

4x14 - Nyakhoz húzás széles fogással

4x14 - Csigás evezés ülve

4x30 - Combtávolító

Triszett:

3x14-16 - Tárogatás ülve gépen

3x40 - Hasprés 1.

3x30 - Combközelítő

4x8-10 - 4 ütemü fekvötámasz lépésekben
(állásból guggolótámasz, egyik láb hátra, másik láb hátra, majd felállsz, végig rugózol)
1 perces pihenökkel

Kardió: 15-30 perc

2.NAP

Triszett:

4x12-14 - Oldalemelés állva

4x12 - Előre emelés súlyzóval, páros karral

4x14 karonként - Lórúgás

2 perc taposás

Triszett:

4x14 - Csigás letolás egyenes rúddal

4x30 - Hasprés megemelt lábbal

4x20 - Bicikli (váltott térdbehúzás hanyattfekvésben, leszorított derékkal

Kardió: 15-30 perc

3.NAP

Triszett:

5x20 - Lábnyújtás

5x18-20 - Ülő combhajlító

5x30 - Combközelítő

Triszett:

4x6 - 4 ütemü fekvötámasz lépésekben
(állásból guggolótámasz, egyik láb hátra, másik láb hátra, majd felállsz, végig rugózol)

4x30 váltva - Combközelítő

4x30 - Combtávolító

Triszett

3x30 - Hasprés 1.

3x40 - Pici lábemelgetés

3x20-20 - Hasprés oldalra talajon

Kardió: 15-30 perc
Kardió lehet taposás, kerékpározás, emelkedőn séta, ellipszis, kocogás