BioTechUSA™

Láb edzésnap

A lábedzést sokan szeretik elhanyagolni, pedig nem érdemes! Hatalmas kihívás és küzdelem, az eredmény pedig egy tónusos, izmos alsótest és Nem utolsósorban harmonikus összmegjelenés.

Lábazzunk egy jót!

1. 2x20, 2x12 Lábnyújtás

szuperszettben

2. 2x20, 2x12 Ülő combhajlító

3. 15, 12, 10, 8, 8 Guggolás

4. 4x10 Merevlábas felhúzás

5. 5x12 folyamatos, kézisúlyzóval Bolgár guggolás

6. 4x20 Vádli lábtolón

Jó edzést!