

## Készítsd ki a mellizmokat

Sokkold a mellizmokat szuperszettekkel és triszettekkel. Kösd fele a nadrágot és turbózd fel az energiaszintedet, mert ez az edzés ütős lesz. 6 kőkemény szett, a kőkemény mellizmokért. Készen állsz? Na gyerünk!

**A következőkben szetteket kell végrehajtani. Minden szettből (legyen az triszett vagy szuperszett) 1 sorozatot hajts végre. A pihenőidőben készítsd elő a következő szett gyakorlatait és figyelj a megfelelő intenzitásra.**

Mielőtt belekezdenél, kellően melegítsd be a mellizmokat és az edzéshez szükséges ízületeket!



### 1. szett

- 8-12, 70%-os intenzitással Fekvenyomás vízszintes padon
- 10-12 Tárogatás ferde padon
- bukásig Tolózkodás két pad közt

### 2 perc pihenő

## 2. szett

- 8-10 ismétlés 80%-os intenzitással Fekvenyomás vízszintes padon
- 10-12 ismétlés Tárogatás egyenes padon
- bukásig Tolózkodás

## 2 perc pihenő

## 3. szett

- 6-8 ismétlés, 90%-os intenzitással Fekvenyomás vízszintes padon
- 10-12 ismétlés Tárogatás egyenes padon
- bukásig: **fekvőtámasz** két pad közt

## 2 perc pihenő

## 4. szett

- **kábeles összehúzás vállmagasság felett kitörés pizícióban** 15-20 ismétlés
- **tolózkodás bukásig**

## 2 perc pihenő

## 5. szett

- 15-20 ismétlés: **kábeles összehúzás a törzsedhez képest derékszögben**
- bukásig Tolózkodás

## 2 perc pihenő

## 6. szett

- 15-20 ismétlés Csigás összehúzás lefelé

- bukásig Tolódkodás

**Levezetés, lazítás, nyújtás**

**Jó edzést!**