BioTechUSA

3 napos kezdő átmozgató edzésterv

1.NAP

Az alábbi edzéstervet az első két edzéshónapban használd! Azoknak ajánlom, akik még nem nagyon sportoltak és most szeretnének nekikezdeni a konditermi edzéseknek. Ezzel az edzéstervvel heti háromszor tudod átmozgatni a teljes testedet, így hozzászoktatod az ízületeket és izmokat az újfajta mozgáshoz!

HÉTFŐ

Bemelegítés

- 5 perc gimnasztika: mozgasd át minden ízületedet, fentről lefelé haladj. Tehát a fejkörzésketől a vállkörzéseken át juss el a lábfej körzésekig és egyéb mozdulatokig.

- 5 perc kardiógépen laza tempóban: bármelyik kardiógépet kiválaszthatod

Edzés

Minden gyakorlatnál végezz egy sorozat bemelegítést súly nélkül! Utána annyi súlyt használj, amivel elfáradsz de nem hajszolod túl magad az edzés végéig. Figyelj a fokozatosságra!

1. 4x20 - Mellről nyomás ülve

2. 4x15 - Oldalemelés ülve 1.

3. 4x20 - Nyakhoz húzás széles fogással

4. 5x20 - Lábtoló

5. 4x15 - Hasprés 1.

6. 4x20 - Álló vádli gépen

Levezetés, nyújtás

Minden sorozat után nyújts és az edzés után is egy teljes test nyújtást végezz! Ha van időd, akkor a nyújtás előtt érdemes némi időt eltölteni ismét a kardiogépek valamelyikén.

Edzés után fogyassz egy fehérje turmixot, ehhez ajánlom a Nitro Gold Pro Enzy-t.

2.NAP

SZERDA

Bemelegítés

- 5 perc gimnasztika: mozgasd át minden ízületedet, fentről lefelé haladj. Tehát a fejkörzésketől a vállkörzéseken át juss el a lábfej körzésekig és egyéb mozdulatokig.

- 5 perc kardiógépen laza tempóban: bármelyik kardiógépet kiválaszthatod

Edzés

1. 4x20 - Terpesz guggolás

2. 4x20 - Lábnyújtás

3. 4x20 - Ülő combhajlító

4. 4x15 - Nyomás döntött padon kézisúlyzóval

5. 4x15 - Döntött törzsű oldalemelés melltámasszal

6. 4x15 - Csigás evezés ülve

7. 4x10-10 - Hasprés oldalra talajon

Levezetés, nyújtás

Minden sorozat után nyújts és az edzés után is egy teljes test nyújtást végezz! Ha van idődd, akkor a nyújtás előtt érdemes némi időt eltölteni ismét a kardiogépek valamelyikén.

Edzés után fogyassz egy fehérje turmixot, ehhez ajánlom a Nitro Gold Pro Enzy-t.

3.NAP

PÉNTEK

Bemelegítés

- 5 perc gimnasztika: mozgasd át minden ízületedet, fentről lefelé haladj. Tehát a fejkörzésketől a vállkörzéseken át juss el a lábfej körzésekig és egyéb mozdulatokig.

- 5 perc kardiógépen laza tempóban: bármelyik kardiógépet kiválaszthatod

Edzés

1. 4x15 - Húzódzkodás széles fogással

2. 4x12 - Áthúzás

3. 4x15 - Vállból nyomás gépen

4. 4x10-10 - Padra lépés

5. 4x10-10 - Bolgár guggolás

6. 4x15 - Ülő hasprés gép

7. 4x20 - Álló vádli gépen

Levezetés, nyújtás

Minden sorozat után nyújts és az edzés után is egy teljes test nyújtást végezz! Ha van időd, akkor a nyújtás előtt érdemes némi időt eltölteni ismét a kardiogépek valamelyikén.

Edzés után fogyassz egy fehérje turmixot, ehhez ajánlom a Nitro Gold Pro Enzy-t.

Jó edzést!