BioTechUSA

3 napos női haladó edzésterv

1.NAP

Felsőtest

1. gyakorlat:

- hát: Nyakhoz húzás széles fogással 4x12 szuperszettben

- tricepsz: Csigás letolás egyenes rúddal 4x12

2. gyakorlat:

- hát: Mellhez húzás szűk fogással, háromszöggel4x12 szuperszettben
- tricepsz: Tolódzkodás két pad közt 4x15-20

3. gyakorlat:

- váll: Oldalemelés ülve 1.4x12-14 szuperszettben
- Előre emelés súlyzóval, páros karral4x12

4. gyakorlat:

- váll: Döntött törzsű oldalemelés melltámasszal 4x12 szuperszettben
- Bicepsz beforgatással 4x8 karonként

5. gyakorlat:

- mell: Tárogatás ülve gépen 4x12 szuperszettben
- Bicepsz állva rúddal 4x12

kardió: 15-20 perc

2.NAP
Láb

1. gyakorlat:

- Lábnyújtás6x10-12 szuperszettben
- Ülő combhajlító 6x15

2. gyakorlat:

- Kitörés 1. kb. fél perc pihenőkkel 4x20 lépés, súllyal

3. gyakorlat:

- Padra lépéssúllyal 2x20 összesen, fél perc pihenővel

4. gyakorlat:

- Combközelítő4x15 nagy súllyal szuperszettben
- Combtávolító4x15 nagy súllyal

5. gyakorlat:

- Vádli lábtolón6x20

kardió : 15-20 perc

3.NAP
Has – kardió

1. gyakorlat:

- Hasprés 2.2x50 szuperszettben
- **oldalsó fekvésben csípőemelés** 2x30 oldalanként

2. gyakorlat:

- Felülés hasizom Római padon 4x20 szuperszettben
- Hasprés oldalra talajon (vagy gépen oldalsó has) 4x20-25

3. gyakorlat:

- Hipernyújtás4x16 szuperszettben
- Lebegőülés 4x50

kardió: taposás, futás, ellipszis min. 30 perc

Jó edzést!