

3 napos női átmozgató edzésterv

1.NAP

HÁT-LÁB

HÁT

- Nyakhoz húzás széles fogással 4x14 szuperszettben
- Hipernyújtás 4x20
- Mellhez húzás szűk, fordított fogással 3x14 szuperszettben
- Csigás evezés ülve 3x14

LÁB

5 perc taposás

- Lábnyújtás 4x15 szuperszettben
- Combközelítő 4x20
- Kitörés 1.3x20 lépés súllyal a kézben, egy perces pihenőkkel
- Ülő combhajlító 4x16 pici pihenőkkel folyamatosan

kardio: taposás vagy bicikli (15-30 perc)

2.NAP

MELL-BICEPSZ-HAS

MELL-BICEPSZ

- **fekvőtámasz** 4x10-15 szuperszettben
- Bicepsz állva súlyzóval 4x20 összesen
- Tárogatás ülve gépen 3x14 szuperszettben
- Bicepsz állva rúddal 3x12

HAS

Triszettben:

- Hipernyújtás4x20 (esetleg súllyal)
- Felülés hasizom Római padon 4x20 (súllyal)
- **oldalt fekve, alkartámaszban csípőtólás felfelé** 4x15-20 oldalanként
- Hasprés 1. 5x50 (lábtartást változtatva padon, illetve levegőben) szuperszettben
- Eglyábas vádligyakorlat5x20
- **kardio:** bármi, 15-30 perc

3.NAP

VÁLL-TRICEPSZ-LÁB

VÁLL-TRICEPSZ

Triszettben:

- Oldalemelés ülve 1.4x14
- Döntött törzsű oldalemelés ülve 4x12
- Karnyújtás fej mögött 4x12
- Előre emelés kézisúlyzóval 3x12 szuperszettben
- Tolódzkodás két pad közt 3x20

LÁB

- 3 perc **taposás**
- Lábtoló 4x14 szuperszettben
- Combközelítő 4x20
- Lábemelés talajon hátra 4x30 szuperszettben
- Combtávolító 4x25-30
- **kardio:** taposás vagy bicikli (15-30 perc)

Jó edzést kívánunk!