3 napos edzésterv Szabó Melinda világbajnoktól

1.NAP

Felsőtest

Triszettben végzendő gyakorlatok:

A három gyakorlatot tehát folyamatosan felváltva kell végezni!

Hát:

4x16 Mellhez húzás szűk, fordított fogással

4x16 Csigás evezés ülve

Farizom:

4x40 (kis trükk, hogy itt mindig dőlj előre egyenes háttal:)) Combtávolító

Triszettben végzendők:

A három gyakorlatot tehát folyamatosan felváltva kell végezni!

Mell:

4x16 Tárogatás ülve gépen

Tricepsz:

4x14 Csigás letolás egyenes rúddal

Comb:

4x30 Combközelítő

Szuperszettes gyakorlat

tehát itt két gyakorlatot kell egymást váltva végezni!

Váll:

4x14 szuperszettben Oldalemelés állva

Bicepsz:

4x14 karonként Bicepsz beforgatással

Zárásképpen:

3x30 lábanként, váltva, folyamatosan Lábemelés talajon hátra

és végül

Kardió: kerékpározás vagy taposás vagy ellipszis 15-20 perc



2.NAP
alsótest

<u>Comb, popsi</u>

4x14szuperszettben Lábnyújtás

4x18 Ülő combhajlító

4x15 nagy terpeszben (akár súllyal is) szuperszettben Guggolás

váltott lábbal 3x12 lábanként szuperszettben Kitörés 1.

Triszett gyakorlat:

kis súllyal 2x15 lábanként Padra lépés

2x50 Combközelítő

2x50 Combközelítő

3x20 szuperszettbenFelülés hasizom Római padon

2x20 Hasprés oldalra talajon

Zárásképpen:

kardió: bármi, 15-20 perc

3.NAP
Kardió

Csak kardió 40-60 perc többfélét is variálhatsz!

Jó edzést!