BioTechUSA

# 4 napos haladó női edzésterv

1.NAP

Ez egy erősítő jellegű edzésterv, kifejezetten haladó csajoknak. Ha ismersz már minden gyakorlatot, de megálltál a fejlődésben, vagy egyszerűen unod a régi edzéstervedet és kipróbálnál már valami mást is, akkor itt egy ötlet hozzá: a szuperszettes gyakorlatoknál mindig az adott és a következő gyakorlatot kapcsold össze.

láb

- 4x14 Lábtoló
- 4x12-14 Lábnyújtás
- 3x16 szuperszettben Padra lépés
- 3x16 Felhúzás 1.
- **álló combhajlító** 3x14 lábanként, váltva folyamatosan
- 3x20 lépés 1 perc pihen?kkel, sétáló Kitörés 1.
- 5x20 Álló vádli gépen

2.NAP
hát-has

- 3x12 Nyakhoz húzás széles fogással
- 3x12-10-8-8 Mellhez húzás széles fogással
- 4x12-10-8-8 Csigás evezés ülve
- 3x12 Mellhez húzás szűk fogással, háromszöggel
- 4x20 szuperszettben Hipernyújtás
- 4x25 oldalanként Hasprés oldalra talajon
- 4x20 szuperszett Felülés hasizom Római padon
- **törzsfordításokkal bottal** 4x1 perc

3.NAP
váll-tricepsz

- 5x10Vállból nyomás gépen
- 5x12 szuperszettben Oldalemelés állva
- 4x12 El?re emelés kézisúlyzóval
- 5x12 Döntött törzsű oldalemelés ülve
- 5x10-12 Csigás letolás egyenes rúddal
- 3x14 Karnyújtás kötéllel fej felett 1.
- 2x20 Tolódzkodás két pad közt

4.NAP
**mell-bicepsz-láb**

- 5x10-12 szuperszettben Bicepsz állva rúddal
- 5x12 Tárogatás ülve gépen
- 4x8 karonként szuperszettben Bicepsz beforgatással
- **fekvőtámasszal** 3x15
- 3 perc **bicikli**
- 5x14-16 **fekvő combhajlító**
- **álló combhajlító** 2x14
- 3x30 szuperszettben Combtávolító
- 3x30 Combközelítő
- 5x20 Vádli lábtolón

Jó edzést!