

## Átmozgató 2 napos edzésterv

### 1.NAP

Ha egy héten csak két napod van edzeni, akkor sem kell, hogy lemondj a szép tónusos izomzatról. Jól összerakott, hatékony programmal elérheted a kitűzött célokat. Próbáld ki például ezt az edzéstervet.

Hát – mell – tricepsz - láb – oldalsó has

#### Hát:

##### 1. feladat:

**- 3 gyakorlat egymás után, minden kör után 1 perc pihenő**

- 4x10-12 Nyakhoz húzás széles fogással
- 4x12 Csigás evezés ülve
- 4x12 Csigás letolás egyenes rúddal

##### 2. feladat:

**- 2 gyakorlat szuperszettben, 1 perc pihenővel**

- Húzódkodás szűk fogással 2x amennyi megy, váltva
- Fekvőtámasz (esetleg súllyal a háton) 2x10-12

#### Mell:

- 4x12, majd 1x6-8 nagyobb súllyal váltva Mellről nyomás ülve
- 4x12 Csigás összehúzás lefelé

#### Láb:

**- 3 gyakorlat egymás után, minden kör után 1 perc pihenő**

- 6x14-16 Fekvő combhajlító
- 6x20 Álló vádli gépen
- 4x20 oldalanként oldalsó has hipernyújtón oldalt fekve

## 2.NAP

Váll – bicepsz – láb – egyenes has

### Váll:

**- 3 gyakorlat egymás után, minden kör után 1 perc pihenő**

- 5x12, majd 1x6-8 nagyobb súllyal Vállból nyomás ülve súlyzóval
- 5x12 Oldalemelés ülve 1.
- 4x10-12 Rotáció csigán

### Bicepsz:

- 4-5x12 kb 1 perc pihenővel Bicepsz állva rúddal

### Alkar:

- csuklóbehúzás 2-3x20 (mindkét oldalra), kb 1 perc pihenővel

### Láb:

- 5x12 kb. 1 perces pihenővel Guggolás
- 4x12 kb. 1 perces pihenővel Lábtoló
- 4x12 váltva Lábnyújtás
- 4x16-20 Combközelítő
- 3x20-30 lépés váltva Kitörés 2.

### Hasizom:

- 3-4x20 súllyal Felülés hasizom Római padon

