

4 napos női edzésterv kezdőknek

1. nap: Váll, tricepsz, törzsizmok

- 3 gyakorlat egymás után, majd 1 perc pihenő:

- 5x12-14 Vállból nyomás ülve súlyzóval
- 5x12 Oldalemelés állva
- 5x20 tricepsz: Kanyújtás fekvő törzs előtt

- tölcserkőzés előre 1x30 mp, majd hátra ugyanígy 1x30 mp

3 perc kardió

- 2 gyakorlat egymás után (szuperszettben), majd 1 perc pihenő:

- 3x25-40 hason fekvő felsőtest emelése, kéz a tarkón
- 3x35 Combközelítő

- 2 gyakorlat egymás után (szuperszettben), majd 1 perc pihenő:

- 3x20 Hipernyújtás
- 3x35 Comb távolító

- alkartámasz (planking) fél perc

Kardió: 30-45 perc



2. nap: Láb

- 3 gyakorlat egymás után, majd 1 perc pihenő:

6x14 Lábnyújtás

6x16 fekvő Ülő combhajlító

6x25 Combközelítő

- 3 gyakorlat egymás után majd 1 perc pihenő:

- 3x30 láb hátralendítés gépen
- 3x50 állva teljesen szimpla láb oldalra lendítése
- 3x20 Combtávolító

kardió 30-45 perc

3. nap: Hát, tricepsz

- 3 gyakorlat egymás után, 1 perc pihenővel:

- 5x14-16 Mellhez húzás szűk, fordított fogással
- 5x14 Csigás letolás egyenes rúddal
- 4x14 hátsó váll gépen

2 perc kardió

- 3 gyakorlat egymás után, 1 perc pihenővel:

4x14-16 Csigás evezés ülve

3x14-16 tricepsz, tolódzkodás gépen

3x50 Hasprés megemelt lábbal

- kardió 30-45 perc

4. nap: láb és kardió

- 5x40 széles terpeszben Guggolás
- 2 perc szobakerékpár a guggolás sorozatai között

fennmaradó időben: kardió (az edzés ideje maximum 90 perc legyen)