

3 napos edzésterv kezdőknek, erősítő jelleggel

1.NAP

Olyan edzéstervet keresel, amely kezdő létedre is elvégezhető, ugyanakkor látványos eredményt hoz? 3 napos, erősítő edzéstervünket Neked találták ki. Azoknak ajánljuk, akik már pár héten keresztül követtek valamilyen átmozgató edzéstervet.

Váll, bicepsz, has

1. 3 gyakorlat egymás után (triszettben):

5x12 Vállból nyomás ülve súlyzóval

5x12 Oldalemelés állva

5x20 Bicepsz beforgatással

2. 2 gyakorlat egymás után (szuperszettben):

4x20 Előre emelés kézisúlyzóval

4x12 Rotáció csigán

3. önálló gyakorlat:

tölcserkörzés előre fél perc, majd hátra fél perc 1x

4. 2 gyakorlat egymás után (szuperszettben):

5x20 Felülés hasizom Római padon

5x20 Hasprés oldalra talajon

2.NAP

Láb

1. bemelegítés: szuperszettben

2x14 Lábnyújtás

2x20 Combközelítő

2. szuperszettes gyakorlat:

5x12-14 Guggolás

5x25 Combközelítő

3. szuperszettes gyakorlat:

4x12 Lábnyújtás

4x16 Ülő combhajlító

4. szuperszettes gyakorlat:

3x14 álló combhajlító

3x20 láb hátralendítés gépen

5. szuperszettes gyakorlat:

sétáló kitörés 1x20 lépés súly nélkül, majd 4x16 lépés kisebb súllyal a kézben szuperszettben

5x20 Vádli lábtolón

3.NAP

Hát, tricepsz

1. önálló gyakorlat:

4x12 egy perces pihenőkkel:Felhúzás 1.

2. szuperszettes gyakorlat:

4x12 Nyakhoz húzás széles fogással

3. önálló gyakorlatok:

3x12 Csigás evezés ülve,

4x12 Tolódkodás

3x14-16 oldalanként Evezés súlyzóval beforgatással

4. szuperszettes gyakorlat:

4x20 Hipernyújtás

4x20 Hasprés 2.

