

Herkules edzésterv - mell

Dwayne Johnson kőkemény edzésekbe kezdett a herkulesi izmok elérése érdekében. Ha rendszeresen és kitartan végzed a gyakorlatokat, filmfőszerepet ugyan nem ígérhetünk, de a kőkemény izmokat grantáljuk. Sorozatunk második részében a mell edzéstervét mutatjuk be!

Mellizom gyakorlatok

- Fekvenyomás döntött padon – 4 sorozat x 12, 10, 8, 6 ismétlés
- Fekvenyomás egykezes súlyzóval 4 sorozat x 12 ismétlés
- Nyomás mellgépen (váltott karral) 4 x 12 ismétlés
- Tárogatás 3 x 12 ismétlés
- Kábeles kereszt húzás 3 x 15 ismétlés

HERKULES

EDZÉSTERV

MELLIZOM GYAKORLATOK

- FEKVENYOMÁS DÖNTÖTT PADON -

4 SZOROZAT X 12, 10, 8, 6 ISMÉTLÉS

- FEKVENYOMÁS EGYKEZES SÚLYZÓVAL

4 SZOROZAT X 12 ISMÉTLÉS

- NYOMÁS MELLGÉPEN (VÁLTOTT KARRAL)

4 X 12 ISMÉTLÉS

- TÁROGATÁS 3 X 12 ISMÉTLÉS

- KABELS KERESZTHÚZÁS 3 X 15 ISMÉTLÉS

16

#TEAMHERKULES



Herkules edzésterv sorozatunk további részeiben soravesszük Dwayne Johnson kedvenc [váll-](#), [kar-](#) és [hátizmok](#) megmunkálására összeállított edzéstervét és gyakorlatait is.