

Herkules edzésterv – hát

Dwayne Johnson kőkemény edzésekbe kezdett a herkulesi izmok elérése érdekében. Végezd kitarzóan a gyakorlatokat és - ugyan filmfőszerepet nem ígérhetünk - garantáljuk izmaid látványos fejlődését. Sorozatunk negyedik, egyben utolsó részében a hát edzéstervét mutatjuk be!

Hát gyakorlatok

- Húzódzkodás 4x
- Egykezes evezés vagy fűrészelés 4 x 12, 10, 8, 8 ismétlés
- Evezés géppel 4 x 10 ismétlés
- Lehúzás szűk fogással 3 x 12 ismétlés
- Kábeles evezés 3 x 12 ismétlés
- Lehúzás kötéllel 3 x 15-15 ismétlés
- Vállvonogatás 4 x 12 ismétlés, minden sorozat utolsó ismétlését 15 másodpercig tartani!

HERKULES

EDZÉSTERV

HÁT GYAKORLATOK

- HÚZÓDZKODÁS 4X
- EGYKEZES EVEZÉS VAGY FŰRÉSZELES
4 X 12, 10, 8, 8 ISMÉTLÉS
- EVEZÉS GÉPPEL 4 X 10 ISMÉTLÉS
- LEHÚZÁS SZŪK FOGÁSSAL 3 X 12 ISMÉTLÉS
- KÁBELES EVEZÉS 3 X 12 ISMÉTLÉS
- LEHÚZÁS KÖTÉLLEL 3 X 15-15 ISMÉTLÉS
- VÁLLVONOGATÁS 4 X 12 ISMÉTLÉS,
MINDEN SOROZAT UTOLSÓ ISMÉTLÉSÉT
15 MÁSODPERCIG TARTANI!

16

#TEAMHERKULES



Herkules edzésterv sorozatunk korábbi részeit is érdemes átolvasnod, ezekben Dwayne Johnson kedvenc gyakorlatait osztottuk meg sorra a [váll-](#), [mell-](#) és [karizmok](#) megmunkálására.