

## 5 napos haladó súlyzós edzésterv

Haladó testépítőre jellemző, hogy már jópár év edzésmúlttal rendelkezik, ismeri a súlyzós edzés gyakorlatainak szabályos, célszerű végrehajtását. Kitapasztalta a számára leginkább hatékony gyakorlatokat, gyakorlat végrehajtási technikákat. Ez az edzésterv a lehető legintenzívebb terhelést biztosítja az izmok számára, hiszen egy edzés alkalmával csupán egy nagy, vagy két kis izmot edz meg a sportoló.

### Haladó edzésterv célja:

- izomtömeg növelése
- lemaradt izmok felhozása
- harmonikus test kialakítása

1. nap	Gyakorlat	széria / ismétlés
pihenőidő: 3-5 perc		
<b>Hát:</b>	Felhúzás	4 x 6-10
	Mellhez húzás csigán	4 x 8-10
	Döntött törzsű evezés rúddal	4 x 8-10
	Egykezes evezés padon	4 x 8-10
<b>Vádli:</b>	Álló vádli	4 x 15-20
	Vádli gyakorlat lábtoló gépen	4 x 15-20
	<b>Gyakorlat</b>	<b>széria / ismétlés</b>

## 2. nap

pihenőidő: 3-5 perc

<b>Váll:</b>	Mellről nyomás rúddal	4 x 8-10
	Állig húzás francia rúddal	4 x 8-10
	Oldalemelés kézi súllyal	4 x 10-12
	Oldalemelés csigán	4 x 10-12
	"Hátsó váll" edzés tárogató gépen	4 x 10-12
	Vállvonogatás kézisúllyal	4 x 12-14
<b>Has:</b>	Felülés római széken	4 x 20-30
	Lábemelés	4 x 20-30

### Gyakorlat

széria / ismétlés

## 3. nap

pihenőidő: 3-5 perc

<b>Láb :</b>	Guggolás rúddal	4 x 6-10
	Lábtolás lábtológépen	4 x 8-10
	Kitörés gyakorlat	4 x 8-10
	Combfeszítés gépen	4 x 10-12
	Combhajlítás gépen	4 x 10-12
<b>Vádli:</b>	Álló vádli	4 x 15-20
	Ülő vádli	4 x 15-20

### Gyakorlat

széria / ismétlés

## 4. nap

pihenőidő: 3-5 perc

<b>Mell:</b>	Fekvenyomás egyenes padon rúddal	4 x 6-10
	Fekvenyomás kézisúllyal döntött padon	4 x 6-10
	Tárogatás csigán	4 x 8-10
	Áthúzás gyakorlat	4 x 8-10
<b>Has:</b>	Hasprés	4 x 20-30
	Lábemelés	4 x 20-30

### Gyakorlat

széria / ismétlés

## 5.nap

pihenőidő: 3-5 perc

<b>Karhajlító izom:</b>	Kétkezes karhajlítás állva rúddal	4 x 8-10
	Váltott kezes karhajlítás ülve kézisúllyal	4 x 8-10
	Karhajlítás Scott padon francia rúddal	4 x 8-10
<b>Karfejtő izom:</b>	Csigás letolás kötéllel	4 x 8-10
	Homlokraengedés francia rúddal	4 x 8-10
	Szűk nyomás	4 x 8-10