

5 napos haladó súlyzós edzésterv

Haladó testépítőre jellemző, hogy már jópár év edzésmúltsal 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		
Hát:	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
Vádli:	Álló vádli	4 x 15-20
	Vádli gyakorlat lábtoló gépen	4 x 15-20
	Gyakorlat	széria / ismétlés

2. nap

pihenőidő: 3-5 perc

Váll:	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
Has:	Felülés római széken	4 x 20-30
	Lábemelés	4 x 20-30

Gyakorlat

széria / ismétlés

3. nap

pihenőidő: 3-5 perc

Láb :	Guggolás rúddal	4 x 6-10
	Lábtolás lábtológépen	4 x 8-10
	Kitörés gyakorlat	4 x 8-10
	Combvesztés gépen	4 x 10-12
	Combhajlítás gépen	4 x 10-12
Vádli:	Álló vádli	4 x 15-20
	Ülő vádli	4 x 15-20

Gyakorlat

széria / ismétlés

4. nap

pihenőidő: 3-5 perc

Mell:	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
Has:	Hasprés	4 x 20-30
	Lábemelés	4 x 20-30

Gyakorlat

széria / ismétlés

5.nap

pihenőidő: 3-5 perc

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