

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 | | |
| 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 |
| | Combfeszítés 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 kézisúllyal | 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 |