

## Edzésterv: Mell-hát-combfeszítő-farizom-törzs

Ezúttal nem egy klasszikus tömegnövelő, súlyzós edzést hoztunk. Ez az edzésterv a törzs izmait és állóképességedet is próbára teszi. Készülj fel, hogy tetőtől talpig alaposan átmozgat. Mit gondolsz bírni fogod?

**Bemelegítés 15-20 percben:** kezd SMR hengerezéssel, majd folytasd egy alap gimnasztikai bemelegítéssel. Mozgasd át jól ízületeidet, hogy a bemelegítés záró momentumaként izmaid is felkészüljenek az edzésre: végezz 5 perc tetszőleges aerob jellegű gyakorlatot (pl. hegymenet séta, ellipszis tréner, kocogás, taposás, stb.)

Vágjunk bele az edzés lényegi részébe - jöjjenek az **edzésgyakorlatok:**

### 4 kör mindegyikből:

- Mellről nyomás ferdepadon (15)
- Lehúzás mellhez szélesen (15)
- Padra lépés (8-8)
- Csípőemelés fekve talajon (30)
- Alkarmás (30 mp)
- Hasprés Fitball labdán (15)

### 3 kör mindegyikből

- Tárogatás vízszintes padon (12)

- Evezés csigán (12)
- Guggolás BOSU-n (15)
- Kilépés oldalra gumiszalaggal (15)
- Térdhúzás függeszkedve (10)
- Hátsó támasz (30 mp)

**Ha túlélted jöhet a jól megérdemelt levezetés és nyújtás 15-20 percben.**