

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

**Bemelegítés 15-20 percben:** SMR hengerezés, gimnasztikai bemelegítés, 5 perc aerob jellegű gyakorlat (hegymenet séta, ellipszis tréner, kocogás, taposás, stb.)

### 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)
- Térdfűzés függeszkedve (10)

**BioTechUSA™**

- Hátsó támasz (30 mp)

**Levezetés, nyújtás**