Kezdő edzésterv szabadsúlyokkal

Úgy érzed megtanultad a kötöttpályás gépeken az egyes gyakorlatok végrehajtását. Itt az ideje, hogy áttérj a szabadsúlyos gyakorlatokat tartalmazó edzéstervre. Edzéstervünk neked szól: kezdők számára összeállított szabadsúlyos gyakorlatok következnek.

Használhatod ezt az edzéstervet akkor is ha újrakezdő vagy. Ha valamilyen oknál fogva ki kellett hagynod az edzésből három vagy annál több hetet, célszerű ezzel az átmozgató edzéstervvel kezdeni, mielőtt visszatérsz az intenzívebb edzésekre.

Kezdő edzésterv szabadsúlyokkal:

4x14-16 - Guggolás

4x16-18 - Mellhez húzás széles fogással

4x14-16 - Fekvenyomás vízszintes padon

4x14-16 - Mellről nyomás ülve

4x12-14 - Bicepsz állva rúddal

4x2-14 - Csigás letolás egyenes rúddal

4x20-30 - Hasprés 2.

A fenti gyakorlatsort végezd el hetente 2-3 alkalommal, majd 6-8 hét után térj át a következő szintre!

Jó edzést Mindenkinek!