BioTechUSA

Edzésterv: Láb-törzs és kevés kardió

Nem menő széles válakkal és vékony lábakkal lejárni a terembe. Ne kövesd el a hibát, hogy a láb nap kimarad edzéseidből. Iktasd be a folytatásban részletezett lábra és törzsre fókuszáló edzéstervünket rendszeresen, hogy lábizmaid is kellő ütemben fejlődjenek a harmonikus megjelenés jegyében.

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

Edzésgyakorlatok:

1. gyakorlat: 3 kör mindegyikből

- Guggolás rúddal 10
- Combhajlító gépen 15
- Lábemelés hátra alsócsigán 15-15
- Járó kitörés 20 lépés
- Vádli állva 20

2. gyakorlat: 3 kör mindegyikből

- Bolgár guggolás 10-10
- Combközelítés gépen 30
- Béka gumiszalaggal a térden 20-20
- Járó kitörés 20 lépés
- Vádli gépen 20

3. gyakorlat: 3 kör mindegyikből

- Hasprés oldalra 15-15
- Harangozás 20

4. gyakorlat:

- 20 perc kardió