

Edzésterv: Váll-kar-törzs és kevés kardió

Ezt az edzésünket haladók és közülük is a kitartóbbak számára készítettük. 4 körös ismétlésekkel alaposan átdolgoztathatod a váll, a kar és a törzs izmokat. de Az egyes feladatsorok között jut idő némi kardióra is, hogy a teljes testet mozgásba hozhasd. kezdjük.

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

Edzésgyakorlatok:

4 kör mindegyikből:

- Vállból nyomás állva kézisúlyzóval 10
- Rotálás kézisúlyzóval melltámasszal 15
- Karhajlítás francia rúddal 12
- Oldal kéztámasz 30-30 mp
- 200 m sprint

4 kör mindegyikből:

- Előre emelés tárcsával 12
- Kézállás falnál 30 mp
- Lenyomás kötéllel felsőcsigán 15
- Fekvőtámasz tartásban végtagok emelése sorban 4x

BioTechUSA™

- 500 m evezés

Levezetés, nyújtás