Haladó edzésterv - 3 napos

1.NAP

HÁT-KAR

HÁTIZOM

- 4x12-12-10-8 szuperszettben Mellhez húzás széles fogással

- 3x10 Evezés súlyzóval beforgatással

- 3x10 Mellhez húzás szűk, fordított fogással

- 3x10-12 Csigás evezés ülve

- 2x6 Húzódzkodás széles fogással

BICEPSZ-TRICEPSZ SZUPERSZETT (KETTESÉVEL)
- 6x10-12 Csigás letolás egyenes rúddal

- 6x12-14 összesen Bicepsz beforgatással

- 3x12 karonként Lórúgás

- 3x10-12 Koncentrált bicepsz

2.NAP

LÁB-HAS

LÁB

- 4x10-12 Lábtoló

- 4x10-12 szuperszettben Lábnyújtás

- 4x14 Ülő combhajlító

- 3x14 lépés súllyal Kitörés 2.

- 3x15 Combközelítő

VÁDLI-HAS

- 6x20 vádli és has szuperszett: Hasprés lábváltással oldalra

- 6x20 Álló vádli gépen

3.NAP

MELL-VÁLL-HAS

MELL

- 4x10-12 Áthúzás

- 4x12-14 Tárogatás ferde padon

- 4x12 Csigás keresztbe húzás

VÁLL

- 4x8-10 Arnold nyomás

- 4x8-10 oldalanként Előre emelés csigán

- 4x12 Döntött törzsű oldalemelés ülve

- 3x12 Vállból nyomás gépen

HAS

- 5x20 szuperszettben Lábemelés hanyattfekvésben

- 4x20 Hipernyújtás

Jó edzést Mindenkinek!