BioTechUSA

3 napos középhaladó edzésterv

1.NAP

Ezt az edzéstervet akkor vesd be, ha már túl vagy a kezdeti nehézségeken és elhatároztad, hogy növeled a kihívást. Ha már szétbontod az izomcsoportokat, akkor ideje szintet lépni. Itt egy variáció hozzá: mell-kar, váll-hát, láb felosztás.

Készülj, mert egy igazán intenzív és kemény edzésben lesz részed!

mell-kar

- **MELL**

15, 12, 10, 8, 8 **Fekvenyomás vízszintes padon**

15, 12, 10, 8, 30 **Csigás összehúzás vállmagasságban**

4x15 Áthúzás

4x12 Tárogatás ferde padon

- **KAR SZUPERSZETTEKKEL**

- **letolás csigán és bicepsz állva rúddal**

15,12,10,30 Csigás letolás egyenes rúddal

4x15 Bicepsz állva rúddal

- **tolódzkodás két pad közt és három ütemű bicepsz hajlítás csigán**

4x20 Tolódzkodás két pad közt

4x12 **3 ütemű bicepsz hajlítás csigán egyenes rúddal** (12 ismétlés a mozdulat feléig, 12 ismétlés a felétől a felső pontig és 12 ismétlés teljes mozgástartományban)

BioTechUSA™

2.NAP
váll-hát

- **VÁLL**

20, 20, 4X12 Oldalemelés állva

- **Arnold nyomás és döntött padon hátraemelés szuperszettben**

15, 12, 10, 8 Arnold nyomás

4x15 **hátraemelés döntött padon**

- **tárcsa előre emelés két ütemben és döntött törzsű oldalemelés szuperszettben**

4x12 **tárcsa emelés két ütemben**: először szem magasságig, majd magastartásig emeld a tárcsát és ugyanígy engedd vissza. Dőlj egy oszlopnak a gyakorlat alatt úgy, hogy a gerinc ágyéki és háti szakasza is meg legyen támasztva!

4x10 Döntött törzsű oldalemelés ülve

- **HÁT**

- **lehúzás mellhez és evezés beforgatással szuperszettben**

4x15 Mellhez húzás széles fogással

4x12 Evezés súlyzóval beforgatással

- **merevkaros letolás és evezés ülve szuperszettben**

4x12 Merevkaros letolás

5x15 Csigás evezés ülve

- **hipernyújtás**

5x15 Hipernyújtás

3.NAP
láb

Bemelegítés néhány guggolással talajon, eszköz nélkül

- **Combfeszítő és combhajlító szuperszettben**

30, 20, 15, 12, 10, 8 Lábnyújtás

30, 20, 15, 12, 10, 8 Ülő combhajlító

- **Felhúzás**

4x15 Felhúzás 1.

- **Bolgár guggolás**

4x20 Bolgár guggolás

- **Lábtoló**

20, 15, 12, 10 Lábtoló

Jó edzést!