

## 4 napos haladó hardcore edzésterv

### 1.NAP

4 kőkemény edzésnap! Haladó, igazi hardcore edzésterv, csak a legkeményebbeknek. Komplet program, amely sorra veszi az egész testet: a mell-bicepsz, váll-tricepsz, hát és végül a láb izmaira fókuszál. Készen állsz?

1. nap: Mell-bicepsz

4x12 Fekvenyomás vízszintes padon

12-10-8-8 Nyomás döntött padon kézisúlyzóval

4x12 Áthúzás

4x12 Tárogatás egyenes padon

4x21ezés (7 vízszintig, 7 vízszinttől maxig, 7 teljes tartomány) Bicepsz alsócsigán kötéllel

12-10-8-8 Bicepsz francia rúddal

4x12 Csigás összehúzás lefelé

4x20 Hasprés 2.

4x15 Lábemelés hanyattfekvésben



## 2.NAP

2. nap: Váll-tricepsz

4x15 Oldalemelés állva

12-10-8-8 Mellről nyomás ülve

4x10 Arnold nyomás

4x12-12 Egy karos oldalemelés csigán

4x12 Csigás letolás egyenes rúddal

4x12 Karmyújtás kötéllel fej felett 1.

4x12 Szűk nyomás

4x15 Hasprés 3.

## 3.NAP

3. nap: láb

14-12-10-8-8 Guggolás

4x12 Lábtoló

4x14 Lábnyújtás

4x14 Ülő combhajlító

12-10-10-8 Merevlábas felhúzás

5x20 Álló vádli gépen

5x20 Lebegőülés



## 4.NAP

4.nap: hát

4x15 Húzódzkodás széles fogással

szuperszettben:

4x15 Evezés súlyzóval beforgatással

4x12 Merevkaros letolás

szuperszettben:

4x12 Csigás evezés ülve

4x12 Fűrészelés csigán

4x15-20 Hipernyújtás

4x20-20 Hasprés lábváltással oldalra

4x15 Lábemelés hanyattfekvésben

Jó edzést!