

All in One(Day)

1.nap

Bemelegítés: fekvőtámaszok, oldalra döntések, csípő hajlítások, karlendítések előre, hátra, oldalra, nyújtás.

Mell:

Fekvenyomás: 6x12-15						
Tárogatás: 3x 12-15						

Hát:

Húzódzkodás széles fogással 4x amennyi megy						
Evezés döntött törzzsel, kétkezes súlyzóval 5x10						

Tricepsz:

Letolás csigán, hajlított rúddal 3x12						
Fekve padon, kétkezes rúd homlokra engedése 3x10						

Has:

Hasprés 4x30						
---------------------	--	--	--	--	--	--

Az edzésnapok között minimum 1 nap pihenőidőt kell tartani a megfelelő regenerálódás érdekében!

2.nap

Bemelegítés: nyakforgatás, vállkörzés, karkörzés, guggolások.

Váll:

Nyakmögül nyomás 5x10						
Oldalemelés állva 4x12						

Bicepsz:

Kétkezes rúddal állva: 5x10-12						
Egykezes súlyzóval ülve, döntött padon, váltott karral: 4x10						

Láb:

Guggolás kétkezes súlyzóval: 6x12						
--------------------------------------	--	--	--	--	--	--

Vádli:

Ülő vagy Álló vádligépén 6x20-30						
----------------------------------	--	--	--	--	--	--

Has:

Lábemelés 4x15						
----------------	--	--	--	--	--	--

Az edzésnapok között minimum 1 nap pihenőidőt kell tartani a megfelelő regenerálódás érdekében!

3.nap

Bemelegítés: Az első és második nap bemelegítésének kombinációja igény szerint.

Mell:

45 fokos padon nyomás kétkezes rúddal 5x12						
Fekvenyomás, vízszintes padon egykezes súlyzókkal 3x12						

Hát:

Csigán lehúzás állhoz, hajlított rúddal 4x10-12						
T-rudas evezés 4x10-12						

Kar:

Álló bicepszezés csigán 4x12						
Kalapácsos bicepszezés állva, váltott karral 4x10						

Hát:

Evezés csigán széles rúddal 4x10- 12						
Evezés csigán szűk fogással (háromszöggel) 4x10-12						

Váll:

Nyak mögül nyomás gépen 5x10						
Oldalemelés 2x12						

Has:

Hasgép vagy állvány használatával 3x15-30						
--	--	--	--	--	--	--

Az edzésnapok között minimum 1 nap pihenőidőt kell tartani a megfelelő regenerálódás érdekében!