

Extreme Fit

1.nap

Mell:

Fekvenyomás 4x8						
45 fokos padon, egykezes súlyzóval 3x10						
Pull over (áthúzás fej felett) 4x8						

Kar:

Álló bicepsz, kétkezes rúddal 4x8-10						
Kalapácsos bicepszezés 4x8-10						
Koncentrált bicepszezés, egykezes súlyzóval 3x10						
Tricepszezés csigán kötéllel, fej fölött áthúzva 3x12						
Tricepszezés fekpadon, kétkezes rúddal 4x8-10						

Alkar:

Csuklójajlítás, kétkezes rúddal 3x20						
Álló bicepszezés fordított fogással, kétkezes rúddal 3x8-10						

A három edzésnap között minimum 1 nap pihenőnapnak lennie kell, a regenerálódás miatt!

2.nap

Láb:

Lábnyújtás 2x15 bemelegítő széria						
Guggolás 6x8-10						
Lábnyújtás 3x12						
Lábhajlítás 4x10-12						

Vádli:

Álló vádlizás: 6x20-30						
Ülő vádlizás: 6x20-30						

Has:

Lábemelés 3x15-20						
Felülés 3x15						
Oldalhas edzése gépen vagy forgatással 3x15						

A három edzésnap között minimum 1 nap pihenőnapnak lennie kell, a regenerálódás miatt!

3.nap

Váll:

Nyak mögül nyomás, kétkezes rúddal 4x8-10						
Oldalemelés 3x15						
Oldalemelés döntött törzssel, hátsó deltára 3x10-12						

Hát:

Húzódzkodás állhoz 3x6-8						
Húzódzkodás nyakhoz 3x4-6						
Evezés döntött törzssel, kétkezes rúddal 4x6-8						
Evezés T-rúddal 4x6-8						

Trapéz izom:

Vállvonogatás hátul vagy elől, kétkezes rúddal 4x12 (csuklya)						
---	--	--	--	--	--	--

A három edzésnap között minimum 1 nap pihenőnapnak lennie kell, a regenerálódás miatt!