

## 1. EDZÉS (HIIT)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
BICIKLI GYORSAN	4	20MP	120
LÉPCSŐZÓGÉP	1	30P-1ÓRA	0
SAJÁT TESTSÚLYOS GUGGOLÁS	3	90MP	90

## 2. EDZÉS (HIIT)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
KÖTÉL HULLÁMZÁS	4	30MP	90
MEDICIN LABDA FÖLDHÖZ CSAPÁS	2	30MP	90
FUTÓPAD	4	20MP	90

## 3. EDZÉS (HIIT)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
EVEZŐGÉP	1	250M	90
GYORSGYALOGLÁS	1	500M	90
SAJÁT TESTSÚLYOS GUGGOLÁS	3	90MP	60

## 4. EDZÉS (HIIT)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FUTÓPAD SPRINT	4	30MP	90
LÉPCSŐZŐGÉP	3	10PERC	90
SAJÁT TESTSÚLYOS GUGGOLÁS	2	90MP	90

## 5. EDZÉS (HIIT)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
SPRINT	4	20MP	90
FUTÓPAD GYALOGLÁS EMELKEDŐN	1	20PERC	0
LÉPCSŐZÓGÉP GYORSAN	1	10PERC	0

## 6. EDZÉS (HIIT)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
TÁRCSA TOLÁS	1	100DA-10VISSZA	0
UGRÓ GUGGOLÁS	4	30MP	90
BICIKLI SPRINT	4	60MP	90

## 7. EDZÉS (HIIT)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
BICIKLI SPRINT	4	10MP	60
GYORSGYALOGLÁS FUTÓPADON	4	20MP	60
ELIPSZIS GÉP	1	20PERC	0

## 8. EDZÉS (HIIT)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
SAJÁT TESTSÚLYOS GUGGOLÁS	4	60MP	120
ELIPSZIS GÉP	1	20PERC	0
KÖTÉL HULLÁMZÁS	4	20MP	120

## 9. EDZÉS (HIIT)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
KÖTÉL HULLÁMZÁS	5	20MP	60
EVEZŐ GÉP	4	250M	60
ÚSZÁS SPRINT	1	5-10	0

## 10. EDZÉS (HIIT)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GYORSGYALOGLÁS	1	10PERC	0
BICIKLI SPRINT	2	20MP	90
KÖTÉL HULLÁMZÁS	4	20MP	90