

1. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVENYOMÁS FÖLDRŐL HÍDBÓL	2-4	10	60
BICEPSZHAJLÍTÁSOK EGYKEZESSEL	2-4	12	60
TRICEPSZNYÚJTÁS FEJ FELETT	2-4	12	60
VÁLLBÓL NYOMÁS KÉZISÚLYZÓVAL	2-4	15	60
OLDALEMELÉS	2-4	12	60
ÁLLIG HÚZÁS EGYKEZESSEL	2-4	10	60
ELŐREEMELÉS EGYKEZESSEL	2-4	15	60

2. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS EGYKEZESSEL	2-4	12	60
GOBLET GUGGOLÁS	2-4	12	60
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	10	60
VÁDLI EMELÉSEK	2-4	15	60
GOOD MORNING	2-4	12	60
HÍD	2-4	15	60
EGYLÁBAS RÓMAI FELHÚZÁS	2-4	12	60

3. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
KONCENTRÁLT BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	12	60
KOPONYATÖRŐ EGYKEZESSEL	2-4	12	60
VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	12	60
EGYKEZES EVEZÉS	2-4	12	60
OLDALEMELÉS CSÖKKENŐ SOROZAT	2-4	15-12-10-8	60
ELŐREEMELÉS VÁLTAKOZVA	2-4	12/KAR	60
HASPRÉS SÚLLYAL	2-4	12	60

4. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	12	60
CSÍPŐEMELÉS	2-4	12	60
FELHÚZÁS	2-4	15	60
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	15/LÁB	60
BICEPSZHAJLÍTÁSOK FALNÁL	2-4	12	60
TRICEPSZNYÚJTÁS FEJ FÖLÖTT	2-4	12	60
OLDALEMELÉS	2-4	12	60

5. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
KALAPÁCS BICEPSZ	2-4	12	60
FEKVENYOMÁS EGYKEZESSEL	2-4	12	60
DÖNTÖTT TÖRZSŰ EVEZÉS	2-4	15	60
OLDALEMELÉS	2-4	15	60
ÁLLIG HÚZÁS	2-4	12	60
EGYKEZES VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	12	60
ARNOLD NYOMÁS	2-4	12	60

6. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
VÁLTOTT KARÚ BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	12	60
TRICEPSZNYÚJTÁS FEJ FELETT	2-4	12	60
GOBLET GUGGOLÁS	2-4	15	60
FELHÚZÁS	2-4	12	60
JÓREGGELT GYAKORLAT	2-4	12	60
SZAMÁRRÚGÁS	2-4	15	60
VÁDLIEMELÉS EGYKEZESSEL	2-4	15	60

7. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS	2-4	12	60
EGYKEZES EVEZÉS	2-4	12	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ EVEZÉS	2-4	15	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ OLDALEMELÉS	2-4	20	60
VÁLLBÓL NYOMÁS ÜLVE	2-4	12	60
FERDEPADOS, EGYKEZES BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	12	60
OLDALEMELÉS	2-4	15	60
SZŰK NYOMÁS	2-4	12	60

8. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS	2-4	10	60
FELLÉPÉS PADRA	2-4	10	60
TÖRÖK FELÁLLÁS	2-4	10	60
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	15/LÁB	60
SUMO FELHÚZÁS	2-4	12	60
BICEPSZHAJLÍTÁS SZÉLESEN	2-4	12	60
KOPONYATÖRŐ	2-4	12	60
JÓ REGGELT	2-4	12	60

9. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS	2-4	10	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ EGYKEZES EVEZÉS	2-4	12	60
FERDEPADOS BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	12	60
VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	12	60
OLDALEMELÉS	2-4	15	60
TRICEPSZHAJLÍTÁS FEJ FELETT	2-4	15	60
KONCENTRÁLT BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	10	60
V ÜLÉS ÁTEMELÉSSSEL	2-4	10	60

10. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
SUMO GUGGOLÁS	2-4	10	60
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	12/LÁB	60
JÓ REGGELT	2-4	10	60
GOBLET GUGGOLÁS	2-4	12	60
CSÍPŐEMELÉS	2-4	15	60
ÁLLÓ VÁDLIEMELÉS	2-4	15	60
ARNOLD NYOMÁS	2-4	10	60
ELŐREEMELÉS	2-4	12	60

11. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
SUMO FELHÍZÁS	2-4	12	60
CSÍPŐEMELÉS	2-4	12	60
GOBLET GUGGOLÁS	2-4	12	60
ÁLLÓ VÁDLII	2-4	15	60
ÁTHÚZÁS	2-4	12	60
EGYKEZES BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	12	60
KOPONYATÖRŐ	2-4	12	60

12. EDZÉS (CSAK SÚLYZÓS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVENYOMÁS	2-4	12	60
EGYKEZES EVEZÉS	2-4	12	60
VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	12	60
OLDALEMELÉS	2-4	15	60
ELŐREEMELÉS	2-4	15	60
FERDEPADOS TÁROGATÁS	2-4	12	60
BICEPSZHAJLÍTÁS FALNÁL	2-4	15	60