

1. EDZÉS (ERŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVENYOMÁS	5	5	60
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS	5	8	60
DÖNTÖTT TÖRSÚ EGYKEZES EVEZÉS	4	8	60
LEHÚZÁS	4	12	60

2. EDZÉS (ERŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS DINAMIKUS FELÁLLÁSSAL	3	8	60
LÁBTOLÁS	4	8	60
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	4	12/LÁB	60
NEGATÍV FERDEPADOS FELÜLÉS SÚLLYAL	4	AMRAP	60

3. EDZÉS (ERŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FELHÚZÁS RÚDDAL	4	2	60
ROMÁN FELHÚZÁS	3	10	60
JÓ REGGELT RÚDDAL	3	10	60
PLANK KÖNYÉKEN	3	45MP	60

4. EDZÉS (ERŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS RÚDDAL	4	8	60
LÁBTOLÁS	5	10	60
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	4	8/LÁB	60
ÁLLÓ VÁDLIEMELÉS	4	12	60

5. EDZÉS (ERŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FELHÚZÁS RÚDDAL	4	4	120
DÖNTÖTT TÖRZSÚ EGYKEZES EVEZÉS	4	8	60
LEHÚZÁS	4	10	60
JÓ REGGELT	4	10	60

6. EDZÉS (ERŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVENYOMÁS	7	2	120
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS	3	12	60
ÁTHÚZÁS	3	10	60
HÚZÓDZKODÁS	3	AMRAP	60

7. EDZÉS (ERŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FLEHÚZÁS RÚDDAL	6	2	45
LEHÚZÁS	4	15	45
EVEZÉS ÜLVE	4	15	45
PLANK	4	60MP	45

8. EDZÉS (ERŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS RÚDDAL	4	6	45
HACK GUGGOLÁS	4	12	45
COMBNYÚJTÁS CSÖKKENŐ SOROZAT	3	30/15/15	45
COMBHAJLÍTÁS CSÖKKENŐ SOROZAT	4	30/15/15	45
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	12/LÁB	45

9. EDZÉS (ERŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS RÚDDAL	5	5	45
GUGGOLÁS - SÚLY A VÁLLON ELŐL	4	10	45
LÁBTOLÁS	4	15	45
HÁTSÓ KITÖRÉS	4	12/LÁB	45

10. EDZÉS (ERŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
HÚZÓDZKODÁA	4	AMRAP	60
GUGGOLÁS - LENT MEGÁLLÍTVÁ 3MP-RE	3	6	60
LEHÚZÁS	4	20	60
NEGATÍV FERDEPADOS FELÜLÉS SÚLLYAL	4	AMRAP	60
HAS KEREKEZÉS	2-4	AMRAP	60