

1. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVENYOMÁS	2-4	12	60
ÜLŐ, ALSÓCSIGÁS EVEZÉS	2-4	12	60
FERDEPADOS TÁROGATÁS	2-4	15	60
EGYKEZES EVEZÉS	2-4	15	60
PACK DECK MELL NYOMÁS	2-4	15	60
PECK DECK HÁTSÓVÁLL	2-4	15	60
FEKVŐTÁMASZ	2-4	AMRAP	60

2. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
VÁLLBÓL NYOMÁS KÉZISÚLYZÓKKAL	2-4	12	60
ÜLŐ, ARNOLD NYOMÁS	2-4	12	60
MELLHEZ HÚZÁS	2-4	15	60
OLDALEMELÉS	2-4	15	60
NYAKHOZ HÚZÁS	2-4	12	60
BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	15	60
TRICEPSZNYÚJTÁS FEJ FELETT	2-4	15	60
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS KÉZISÚLYZÓKKAL	4	12	60

AZ AZONOS SZÍNNEL JELÖLT GYAKORLATOKAT SZUPERSZETTBE VÉGEZD (MEGCSINÁLOD AZ ELSŐ SOROZATOT AZ ELSŐ KÉT GYAKORLATBÓL, PIHENŐ NÉLKÜL, MAJD PIHENSZ 60MP-ET, ÉS RÁTÉRSZ A MÁSODIK SOROZATRA).

3. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
VÁLTOTT KEZŰ VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	10/KAR	60
FERDEPADOS TÁROGATÁS	2-4	12	60
ÁTHÚZÁS	2-4	15	60
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS	2-4	10	60
DÖNTÖTT TÖRZSŰ OLDALEMELÉS	2-4	15	60
BICEPSZHAJLÍTÁS RÚDDAL	2-4	15	60
TRX TRICEPSZ NYÚJTÁS	2-4	15	60
DÖNTÖTT TÖRZSŰ EVEZÉS	2-4	AMRAP	60

4. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS	2-4	10/KAR	60
FERDEPADOS TÁROGATÁS	2-4	12	60
ÁTHÚZÁS	2-4	15	60
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS	2-4	10	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ OLDALEMELÉS	2-4	15	60
BICEPSZHAJLÍTÁS RÚDDAL	2-4	15	60
TRX TRICEPSZ NYÚJTÁS	2-4	15	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ EVEZÉS	2-4	AMRAP	60

5. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
HÚZÓDZKODÁS (AKÁR SEGÍTSÉGGEL)	2-4	10	60
LEHÚZÁS	2-4	12	60
FEKVENYOMÁS GÉPEN	2-4	12	60
ÜLŐ EVEZÉS	2-4	12	60
EGYKEZES EVEZÉS	2-4	15	60
BICEPSZHAJLÍTÁS SZÉLESEN	2-4	12	60
KOPONYATÖRŐ	2-4	12	60
FERDEPADOS Y, T VÁLLBÓL NYOMÁS SZUPERSETT	2-4	10/GYAKORLAT	60

6. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVENYOMÁS	2-4	15+	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ EVEZÉS RÚDDAL	2-4	12	60
FORDÍTOTT FOGÁSÚ LEHÚZÁS	2-4	15	60
EGYKEZES EVEZÉS ÜLVE	2-4	12	60
EGYENES KEZŰ CSIGÁS LETOLÁS	2-4	15	60
FORDÍTOTT PECK DECK TÁROGATÁS	2-4	12	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ OLDALEMELÉS	2-4	12	60

7. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
KÁBELES TÁROGATÁS	2-4	15+	60
LEHÚZÁS NATURAL FOGÁS	2-4	12	60
LEHÚZÁS SZÉLES FOGÁS	2-4	15	60
LEHÚZÁS SZÚK, FORDÍTOTT FOGÁS	2-4	12	60
VÁLLBÓL NYOMÁS KÉZISÚLYZÓKKAL	2-4	15	60
KÁBELES BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	12	60
KÁBLES TRICEPSZLENYOMÁS	2-4	12	60

AZ AZONOS SZÍNNEL JELÖLT GYAKORLATOKAT SZUPERSZETT BEN VÉGEZD (MEGCSINÁLOD AZ ELSŐ SOROZATOT AZ ELSŐ KÉT GYAKORLATBÓL, PIHENŐ NÉLKÜL, MAJD PIHENSZ 60MP-ET, ÉS RÁTÉRSZ A MÁSODIK SOROZATRA).

8. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
LEHÚZÁS	2-4	20	45
VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	15	45
OLDALEMELÉS	2-4	15	45
ÁLLHOZ HÚZÁS	2-4	12	45
CSIGÁS KÖTELES ARCHOZ HÚZÁS	2-4	12	45
TRICEPSZ MERÜLÉS	2-4	AMRAP	45
EGYKEZES EVEZÉS	2-4	12/KAR	45
BICEPSZHAJLÍTÁS RÚDDAL	2-4	20	45

9. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
LEHÚZÁS	2-4	20	45
VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	15	45
ÜLŐ, ALSÚCSIGÁS EVEZÉS	2-4	15	45
FEKVENYOMÁS	2-4	12	45
SZŰK FEKVENYOMÁS	2-4	12	45
OLDALEMELÉS	2-4	AMRAP	45
ELŐREEMELÉS	2-4	12/KAR	45
EGYKEZES EVEZÉS	2-4	20	45
IMÁDKOZÓ BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	BUKÁSIG	60

AZ AZONOS SZÍNNEL JELÖLT GYAKORLATOKAT ÚGY VÉGEZD, HOGY EGY ISMÉTLÉS OLDALEMELÉS,
EGY ISMÉTLÉS ELŐREEMELÉS. EZ EGY ISMÉTLÉS.

10. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
DÖNTÖTT TÖRZSŰ EVEZÉS	2-4	12	45
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS REST PAUSE	2-4	15/10/8	45
BICEPSZHAJLÍTÁS FELVÁLTVA	2-4	12/KAR	45
CSIGÁS TRICEPSZ LENYOMÁS	2-4	15	45
FERDEPADOS TÁROGATÁS	2-4	15	45
KOPONYATÖRŐ	2-4	15	45
ÁLLHOZ HÚZÁS	2-4	12	45

REST PAUSE: CSINÁLJ MEG 15 ISMÉTLÉST, MAJD PIHENJ PÁR MÁSODPERCET. CSINÁLJ MEG MÉG 10 ISMÉTLÉST, MAJD PIHENJ PÁR MÁSODPERCET. CSINÁLJ MEG 8 ISMÉTLÉST. EZ LESZ EGY SOROZAT.

11. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS	2-4	12	45
CSIGÁS KÖTELES ARCHOZ HÚZÁS	2-4	15/10/8	45
ALSÓFOGÁSOS KÁBELES EVEZÉS	2-4	12/KAR	45
ÁTHÚZÁS	2-4	15	45
FERDEPADOS BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	15	45
OLDALEMELÉS	2-4	15	45

AZ AZONOS SZÍNNEL JELÖLT GYAKORLATOKAT SZUPERSZETT BEN VÉGEZD (MEGCSINÁLOD AZ ELSŐ SOROZATOT AZ ELSŐ KÉT GYAKORLATBÓL, PIHENŐ NÉLKÜL, MAJD PIHENSZ 60MP-ET, ÉS RÁTÉRSZ A MÁSODIK SOROZATRA).

12. EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
TRICEPSZ MERÜLÉS	2-4	AMRAP	45
HÚZÓDKODÁS	2-4	AMRAP	45
EVEZÉS MELL KITÁMASZTÁSSAL (GÉPEN)	2-4	12	45
OLDALEMELÉS	2-4	10	45
FERDEPADOS BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	15	45
FERDEPADOS TÁROGATÁS	2-4	20	45

AZ AZONOS SZÍNNEL JELÖLT GYAKORLATOKAT SZUPERSZETT BEN VÉGEZD (MEGCSINÁLOD AZ ELSŐ SOROZATOT AZ ELSŐ KÉT GYAKORLATBÓL, PIHENŐ NÉLKÜL, MAJD PIHENSZ 60MP-ET, ÉS RÁTÉRSZ A MÁSODIK SOROZATRA).

13. HÁT SPECIFIKUS EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
KÁBELES LETOLÁS	4	12	90
KÁBELES LENYOMÁS NYÚJTOTT KARRAL	4	12	90
EVEZÉS + 10MP TARTÁS	4	20	90
ÁLLHOZ HÚZÁS	4	15	90
KÁBELES KÖTELES ARCHOZ HÚZÁS	4	15	90
FERDEPADOS EVEZÉS KÉZISÚLLYAL	4	AMRAP	90

14. VÁLL SPECIFIKUS EDZÉS (FELSŐTEST)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
VÁLLBÓL NYOMÁS VÁLTOTT KÉZZEL	4	8	90
ARNOLD NYOMÁS	4	10	90
ÁLLHOZ HÚZÁS	4	12	90
OLDALEMELÉS	4	50	90
ELŐREEMELÉS	4	50	90
DÖNTÖTT TÖRZSÚ OLDALEMELÉS	4	AMRAP	90