

## 1. EDZÉS (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
SUMO FELHÚZÁS	2-4	20	60
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	15/LÁB	60
GOBLET GUGGOLÁS	2-4	15	60
BICEPSZHAJLÍTÁSBÓL VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	15	60
MEDICIN LABDA FÖLDHÖZ CSAPÁS	2-4	20	60
EVEZŐ GÉP	1	250M	60
KOCCOGÁS	1	5PERC	60

KÖREDZÉS: VÉGEZD EL A GYAKORLATOKAT EGYMÁS UTÁN, PIHENŐ NÉLKÜL. MAJD PIHENJ 4 PERCET, ÉS KEZDD ELŐLRŐL. CSINÁLJ ANNYI SOROZATOT AMENNYIT TUDSZ. A KÉT UTOLSÓ GYAKORLATOT KÜLÖN VÉGEZD.

## 2. EDZÉS (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS	2-4	20	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ EVEZÉS	2-4	12	60
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS	2-4	15	60
LEHÚZÁS	2-4	15	60
LÁBTOLÁS	2-4	20	60
HAS KERÉK	1	AMRAP	60
FORDÍTOTT HASPRÉS	2-4	20-30	60

KÖREDZÉS: VÉGEZD EL A GYAKORLATOKAT EGYMÁS UTÁN, PIHENŐ NÉLKÜL. MAJD PIHENJ 4 PERCET, ÉS KEZDD ELŐLRŐL. CSINÁLJ ANNYI SOROZATOT AMENNYIT TUDSZ.

## 3. EDZÉS (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	15	60
OLDALEMELÉS	2-4	15	60
BICEPSZHAJLÍTÁS	2-4	15/KAR	60
BOLGÁR KITÖRÉS	2-4	12	60
FELHÚZÁS	2-4	15	60
KÁBELES HASPRÉS KÖTÉLLEL	1	10	60
NEGATÍV FERDEPADOS FELÜLÉS SÚLLYAL	2-4	AMRAP	60

KÖREDZÉS: VÉGEZD EL A GYAKORLATOKAT EGYMÁS UTÁN, PIHENŐ NÉLKÜL. MAJD PIHENJ 4 PERCET, ÉS KEZDD ELŐLRŐL. CSINÁLJ ANNYI SOROZATOT AMENNYIT TUDSZ.

## 4. EDZÉS (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
KOCCGÁS	2-4	500M	60
EVEZŐ GÉP	2-4	300M	60
KOCCGÁS	2-4	500M	60
EVEZŐ GÉP	2-4	300M	60
KETTLEBELL SWING	2-4	15	60
KETTLEBELL FELHÚZÁS	2-4	15	60
KETTLEBELL GOBLET GUGGOLÁS	2-4	20	60

## 5. EDZÉS (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
KÖTÉL HULLÁMZÁS	2-4	20MP	60
SAJÁT TESTSÚLYOS GUGGOLÁS	2-4	25	60
SPRINT	2-4	50M	60
SAJÁT TESTSÚLYOS GUGGOLÁS	2-4	30	60
EVEZŐ GÉP	2-4	300M	60
SZAMÁR RÚGÁS	2-4	AMRAP	60
SAJÁT TESTSÚLYOS GUGGOLÁS	2-4	35	60

## 6. EDZÉS (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
"CLEAN"	2-4	10	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ EVEZÉS	2-4	10	60
FELHÚZÁS RÚDDAL	2-4	5	60
CSÍPŐEMELÉS PADON	2-4	20	60
LEHÚZÁS + HÚZÓDZKODÁS (EZ 1 ISMÉTLÉS)	2-4	15	60
BURPEE	2-4	20	60
SÉTÁLÓ KITÖRÉS + VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	20/LÁB	60

KÖREDZÉS: VÉGEZD EL A GYAKORLATOKAT EGYMÁS UTÁN, PIHENŐ NÉLKÜL. MAJD PIHENJ 4 PERCET, ÉS KEZDD ELŐLRŐL. CSINÁLJ ANNYI SOROZATOT AMENNYIT TUDSZ.

## 7. EDZÉS (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
BICIKLIZÉS VAGY EVEZŐ GÉP	2-4	5PERC	60
KETTLEBELL SWING	2-4	20	60
KÖTÉL HULLÁMZÁS	2-4	30MP	60
KETTLEBELL CLEAN + GUGGOLÁS	2-4	15	60
EVEZŐ GÉP VAGY BICIKLIZÉS	2-4	5PERC	60
GOBLET GUGGOLÁS	2-4	15	60
UGRÓ GUGGOLÁS	2-4	60MP	60
EVEZŐ GÉP VAGY BICIKLI	2-4	5PERC	60

## 8. EDZÉS (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
"CLEAN" RÚDDAL	2-4	10	45
HÚZÓDZKODÁS	2-4	AMRAP	45
CSÍPŐEMELÉS PADON	2-4	15	45
FUTÓPAD GYORS GYALOGLÁS	2-4	5PERC	45
NEGATÍV FERDEPADOS FELÜLÉS	2-4	AMRAP	45
BURPEE	2-4	20MP	45
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	15/LÁB	45
TESTSÚLY GUGGOLÁS	2-4	30+	45



## 9. EDZÉS (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS	2-4	30	60
GYORSGYALOGLÁS	2-4	5PERC	60
FERDEPADOS FEKVENYOMÁS	2-4	30	60
GYORS GYALOGLÁS	2-4	5PERC	60
UGRÓ GUGGOLÁS	2-4	30	60
GYORSGYALOGLÁS	2-4	5PERC	60
PLANK	2-4	60MP	60
GYORS GYALOGLÁS	2-4	5PERC	60

## 10. EDZÉS (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
SAJÁT TESTSÚLYOS GUGGOLÁS	1	50	45
FEKVŐTÁMASZ	1	50	45
MEDICIN LABDA FÖLDHŐZ CSAPÁS	1	50	45
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	1	50	45