

## 1. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS RÚDDAL	2-4	8-10	120
LÁBTOLÁS	2-4	12	60
FELHÚZÁS GUMISZALAGGAL	2-4	12	60
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	10/LÁB	60
BOLGÁR KITÖRÉS KÉZISÚLYZÓVAL	2-4	12/LÁB	60
SZAMÁR RÚGÁS	2-4	15	60
SAJÁT TESTSÚLYOS UGRÓ GUGGOLÁS	2-4	20+	60

## 2. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS RÚDDAL	2-4	10	120
HACK GUGGOLÁS	2-4	12	60
SMITH KERET GUGGOLÁS	2-4	15	60
CSÍPŐEMELÉS	2-4	10	60
LÁBHAJLÍTÁS	2-4	20	60
LÁBNYÚJTÁS	2-4	20	60
COMBTÁVOLÍTÁS GÉPPEL	2-4	15	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).

## 3. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
SUMO FELHÚZÁS KETTLBELLEL	2-4	20	120
GOBLET GUGGOLÁS KETTLBELLEL	2-4	15	60
ÁLLÓ VÁDLI NHÉZ SÚLLYAL	2-4	10	60
ÁLLÓ VÁDLI KIS SÚLLYAL (TESTSÚLLYAL)	2-4	20	60
KETTLBELL JÓREGGELT GYAKORLAT	2-4	10-12	60
LÁBNYÚJTÁS	2-4	20	60
LÁBHAJLÍTÁS	2-4	20	60

## 4. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
LÁBTOLÁS	2-4	20	120
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	10/LÁB	60
LÁBNYÚJTÁS	2-4	15	60
LÁBHAJLÍTÁS	2-4	15	60
KETTLEBELL GOBLET GUGGOLÁS	2-4	12	60
EGYLÁBAS FELHÚZÁS	2-4	12/LÁB	60
SAJÁT TETSÚLYOS MÉLY GUGGOLÁS	2-4	30	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).

## 5. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
HACK GUGGOLÁS	2-4	15	120
HACK FELHÚZÁS	2-4	12	60
OLDALSÓ KITÖRÉS	2-4	10/LÁB	60
SZAMÁR RÚGÁS	2-4	15/LÁB	60
COMBTÁVOLÍTÁS	2-4	20	60
COMBKÖZELÍTÉS	2-4	20	60
ÁLLÓ VÁDLI	2-4	15	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).

## 6. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS (SÚLY A VÁLLON)	2-4	6	120
GUGGOLÁS (SÚLY ELŐL)	2-4	10	60
LÁBTOLÁS	2-4	15	60
KETTLEBELL SUMO FELHÚZÁS	2-4	15	60
EGYLÁBAS LÁBTOLÁS OLDALT FORDULVA	2-4	10	60
NEHÉZ SÚLYOS ÁLLÓ VÁDLI	2-4	10	60
KÖNNYŰ SÚLYOS ÁLLÓ VÁDLI	2-4	15-20	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).

## 7. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
LÁBTOLÁS	2-4	6	120
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	10	60
LÁBNYÚJTÁS	2-4	15	60
LÁBHAJLÍTÁS	2-4	15	60
CSÍPŐEMELÉS	2-4	10	60
COMBTÁVOLÍTÁS	2-4	10	60
REST PAUSE LÁBTOLÁS	2-4	15/12/10/8	60
SPRINT BICKLIN	4	10MP	45

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

## 8. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS RÚDDAL	2-4	6	120
KETTLEBELL SUMO FELHÚZÁS	2-4	20	60
EGYLÁBAS FELHÚZÁS GUMISZALAGGAL	2-4	15/LÁB	60
EGYLÁBAS LÁBNYÚJTÁS	2-4	15/LÁB	60
PADRA ÁLLÁS KÉZISÚLYZÓVAL	2-4	12	60
GOBLET GUGGOLÁS 21	3	21	60
CSÍPŐEMELÉS	4	30MP	60

GOBLET GUGGOLÁS 21: 7 ISMÉTLÉS AZ ALSÓ FELÉBEN, 7 ISMÉTLÉS A FELSŐ FELÉBEN (VÉGIIG FESZÜLJÖN A COMB), 7 TELJES ISMÉTLÉS. EZ 1 SOROZAT.



## 9. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
LÁBNYÚJTÁS	2-4	20	120
LÁBHAJLÍTÁS	2-4	20	60
LÁBTOLÁS	2-4	20	60
EGYLÁBAS LÁBTOLÁS OLDALT FORDULVA	2-4	10/LÁB	60
FELHÚZÁS KÉZISÚLYZÓKKAL	2-4	12	60
OLDALSÓ KITÖRÉS KÉZISÚLYZÓVAL	2-4	10	60
ÁLLÓ VÁDLI	4	15	60

## 10. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS RÚDDAL	2-4	6	120
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	12/LÁB	60
LÁBTOLÁS SZŰK LÁBTARTÁSSAL	2-4	15	60
SZAMÁR RÚGÁS	2-4	15/LÁB	60
EGYLÁBAS FELHÚZÁS	2-4	10/LÁB	60
GOBLET GUGGOLÁS	2-4	12	60
PADRA ÁLLÁS KÉZISÚLYZÓVAL	2-4	AMRAP	60

## 11. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS SÚLY ELŐL	2-4	6	120
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	2-4	12/LÁB	60
LÁBNYÚJTÁS	2-4	15	60
LÁBHAJLÍTÁS	2-4	15/LÁB	60
EGYLÁBAS ÁLLÓ VÁDLI	2-4	10/LÁB	60
PADRA ÁLLÁS	2-4	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).

## 12. EDZÉS (LÁB)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
JÓREGGELT GYAKORLAT RÚDDAL	2-4	8	120
COMBTÁVOLÍTÁS	2-4	20	60
COMBKÖZELÍTÉS	2-4	20	60
LÁBTOLÁS LÁBAK MAGASAN	2-4	12	60
LÁBHAJLÍTÁS 1 ISMÉTLÉS + 10MP TARTÁS	2-4	10	60
LÁBNYÚJTÁS 1 ISMÉTLÉS + 10 MP TARTÁS	2-4	10	60
ÁLLÓ VÁDLI	2-4	15	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).

## COMBHAJLÍTÓ EDZÉS (KÖREDZÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
LÁBTOLÁS MAGAS LÁBTARTÁSSAL	4	12	90
RÓMAI FELHÚZÁS GUMISZALAGGAL	4	15	90
PADRA ÁLLÁS	4	12	90
FEKVŐ COMBHAJLÍTÁS	4	12	90
ÜLŐ COMBHAJLÍTÁS	4	12	90
HIPEREXTENSION	4	AMRAP	90

KÖREDZÉS: VÉGEZD EL AZ ÖSSZES GYAKORLATOT MIELŐTT ÁTTÉRNÉL A KÖVETKEZŐ SOROZATRA

## PPSI EDZÉS (KÖREDZÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
CSÍPŐEMELÉS RÚDDAL	4	12	90
REVERSE HACK JÓREGGELT	4	12	90
COMBKÖZELÍTÉS/TÁVOLÍTÁS	4	20/MINDKETTŐ	90
BÉKA PUMPÁLÁS	4	15	90
FEKVŐ PPSI HÍD MAGAS LÁBTARTÁSSAL	4	15	90
SZAMÁRRÚGÁS	4	AMRAP	90

KÖREDZÉS: VÉGEZD EL AZ ÖSSZES GYAKORLATOT MIELŐTT ÁTTÉRNÉL A KÖVETKEZŐ SOROZATRA

## COMBFESZÍTŐ EDZÉS (KÖREDZÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS RÚDDAL	4	12	90
HACK GUGGOLÁS	4	15	90
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	4	10/LÁB	90
LÁBTOLÁS ALACSONY, ZÁRT TARTÁSSAL	4	20	90
90 FOKOS ÜLÉS FALNÁL	4	1 PERC	90

KÖREDZÉS: VÉGEZD EL AZ ÖSSZES GYAKORLATOT MIELŐTT ÁTTÉRNÉL A KÖVETKEZŐ SOROZATRA