

1. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
BURPEE	2-4	15	30
MÉLY GUGGOLÁS	2-4	20-30	30
BOLGÁR KITÖRÉS	2-4	15/LÁB	30
FEKŐTÁMASZ	2-4	AMRAP	30
UGRÓ GUGGOLÁS	2-4	10	30
VÁDLI EMELÉS LÉPCSŐN	2-4	15	30

2. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
MÉLY GUGGOLÁS	2-4	60MP	30
MOUNTAIN CLIMBER	2-4	30MP	30
UGRÓ BOLGÁR KITÖRÉS	2-4	12/LÁB	30
PLANK ALKAR TÁMASZON	2-4	45MP	30
FORDÍTOTT HASPRÉS	2-4	15	30
CSÍPŐEMELÉS (HÍD)	2-4	15	30

3. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FALNÁL ÜLÉS	2-4	60MP	30
UGRÓ BOLGÁR KITÖRÉS	2-4	12	30
GYÉMÁNT FEKVŐTÁMASZ	2-4	AMRAP	30
V ÜLÉS	2-4	45MP	30
MERÜLŐ FEKVŐTÁMASZ	2-4	10	30
BICIKLI	2-4	30MP	30
FEGYENC GUGGOLÁS TÉRD+KÖNYÖK	2-4	12	30

4. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
MÉLY GUGGOLÁS	2-4	30	0
OLDALSÓ GUGGOLÁS	2-4	12/LÁB	0
BOLGÁR KITÖRÉS	2-4	12	0
UGRÓ GUGGOLÁS	2-4	12	0
MERÜLŐ FEKVŐTÁMASZ	2-4	12	0
SUPERMAN	2-4	12	0
FORDÍTOTT HASPRÉS	2-4	15	4PERC

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

5. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVŐTÁMASZ + HÁTRATOL	2-4	30	0
BOLGÁR KITÖRÉS (MÁSFÉL ISMÉTLÉSEK)	2-4	12/LÁB	0
FORDÍTOTT EVEZÉS (ASZTALLAPON)	2-4	12	0
TRICEPSZ MERÜLÉS	2-4	12	0
BURPEE	2-4	12	4PERC

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

6. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
PLANK KÖNYÉKRŐL	2-4	60MP	30
MOUNTAIN CLIMBER	2-4	20MP	30
EGYLÁBAS FELHÚZÁS	2-4	12	30
OLDALSÓ GUGGOLÁS	2-4	12	30
HÁTSÓ KERESZT KITÖRÉS	2-4	12	30
UGRÓ KITÖRÉSEK VÁLTVA	2-4	10	30

7. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GYÉMÁNT FEKVŐTÁMASZ	2-4	10	30
MAGAS PLANK	2-4	60MP	30
UGRÓ GUGGOLÁS + KITÖRÉS VÁLTVA	2-4	10	30
TRICEPSZ MERÜLÉS	2-4	12	30
BICIKLI	2-4	15	30
MAGAS PLANK	2-4	60MP	30

8. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVŐ CSÍPŐEMELÉS	2-4	15	30
EGYLÁBAS FELHÚZÁS	2-4	15	30
JUMPING JACK	2-4	10	30
OLDALSÓ PLANK CSÍPŐSÜLLYESZTÉSSEL	2-4	12	30
MERÜLŐ FEKVŐTÁMASZ	2-4	10	30
TRICEPSZ MERÜLÉS	2-4	12	30

9. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
UGRÓ KITÖRÉS FELVÁLTVA	2-4	10	30
V ÜLÉS	2-4	15	30
MERÜLŐ FEKVŐTÁMASZ	2-4	12	30
SZŰK-TÁG UGRÓ GUGGOLÁS	2-4	10	30
SUPERMAN KARLEHÚZÁSSAL (TÖRÖLKÖZŐ)	2-4	12	30
TRICEPSZ MERÜLÉS	2-4	15	30

10. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVŐ CSÍPŐEMELÉS 1 LÁB MAGASAN	2-4	12	30
HÁTSÓ KITÖRÉS VÁLLBÓL NYOMÁSSAL	2-4	12	30
FEGYENC GUGGOLÁS UGRÁSSAL	2-4	10	30
TRICEPSZ MERÜLÉS	2-4	12	30
FORDÍTOTT HASPRÉS	2-4	12	30
SAROKÉRINTÉS	2-4	15	30

11. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
PLANK + KÉZZEL ELŐRESÉTÁL	2-4	12	30
BOLGÁR KITÖRÉS MÁSFÉL ISMÉTLÉS	2-4	10	30
FEKVENYOMÁS - HÁTRATOLÁSSAL	2-4	10	30
MOUNTAIN CLIMBER	2-4	10	30
MERÜLŐ FEKVŐTÁMASZ	2-4	12	30
OLDALSÓ PLANK CSÍPÓSÜLLYESZTÉSSSEL	2-4	10	30

12. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
BURPEE FELUGRÁSSAL	2-4	10	30
EGYLÁBAS FELHÚZÁS	2-4	15	30
FORDÍTOTT EVEZÉS ASZTALLAPON	2-4	12	30
FEGYENC GUGGOLÁS	2-4	15	30
MERÜLŐ FEKVŐTÁMASZ	2-4	12	30
SUPERMAN KARLEHÚZÁSSAL	2-4	12	30