

1. EDZÉS (TELJES TEST)

| GYAKORLAT | SOROZAT | ISMÉTLÉS | PIHENŐ |
|----------------------------------|---------|----------|--------|
| GUGGOLÁS RÚDDAL | 2-4 | 8-10 | 60 |
| LÁBTOLÁS | 2-4 | 20 | 60 |
| FERDEPADOS FEKVENYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| VÁLLBÓL NYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| LEHÚZÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| VÁLTOTT KARÚ BICEPSZHAJLÍTÁS | 2-4 | 12/KAR | 60 |
| KOPONYATÖRŐ | 2-4 | 12 | 60 |
| FITNESSZ LABDA FORDÍTOTT HASPRÉS | 4 | 15 | 60 |

2. EDZÉS (TELJES TEST)

| GYAKORLAT | SOROZAT | ISMÉTLÉS | PIHENŐ |
|-------------------------|---------|----------|--------|
| LEHÚZÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| ARNOLD NYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| FERDEPADOS TÁROGATÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| GOBLET GUGGOLÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| SÉTÁLÓ KITÖRÉS | 2-4 | 12/LÁB | 60 |
| CSIGÁS HASPRÉS KÖTÉLLEL | 2-4 | 15 | 60 |
| HYPERHAJLÍTÁS | 2-4 | 10 | 60 |
| HÁTSÓ KERESZT KITÖRÉS | 4 | 12/LÁB | 60 |

3. EDZÉS (TELJES TEST)

| GYAKORLAT | SOROZAT | ISMÉTLÉS | PIHENŐ |
|------------------------------|---------|------------|--------|
| SUMO FELHÚZÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| OLDALEMELÉS CSÖKKENŐ SOROZAT | 2-4 | 15-12-10-8 | 60 |
| HÍDBÓL FEKVENYOMÁS | 2-4 | 15 | 60 |
| SZŰK NYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| DÖNTÖTT TÖRZSŰ EVEZÉS | 2-4 | 12 | 60 |
| LÁBEMELÉS KERETBEN | 2-4 | 15 | 60 |
| KONCENTRÁLT BICEPSZHAJLÍTÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| TRICEPSZNYÚJTÁS FEJ FELETT | 4 | 12 | 60 |

4. EDZÉS (TELJES TEST)

| GYAKORLAT | SOROZAT | ISMÉTLÉS | PIHENŐ |
|--------------------------------|---------|----------|--------|
| SZŰK/TÁG UGRÓ GUGGOLÁS | 2-4 | 10 | 60 |
| MÉLY GUGGOLÁS (SAJÁT TESTSÚLY) | 2-4 | 60MP | 60 |
| SMITH GUGGOLÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| FEKVŐTÁMASZ | 2-4 | 10 | 60 |
| VÁLLBÓL NYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| ÁLLÓ VÁDLI | 2-4 | 15 | 60 |
| NEGATÍV FERDEPADOS FELÜLÉS | 2-4 | 15 | 60 |

5. EDZÉS (TELJES TEST)

| GYAKORLAT | SOROZAT | ISMÉTLÉS | PIHENŐ |
|------------------------------|---------|----------|--------|
| FELHÚZÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| GUGGOLÁS (SÚLY ELŐL) | 2-4 | 10 | 60 |
| ALSÓ CSIGÁS ÜLŐ EVEZÉS | 2-4 | 10 | 60 |
| PECK DECK TÁROGATÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| LEHÚZÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| CSIGÁS TRICEPSZLENYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| VÁLTOTT KARÚ BICEPSZHAJLÍTÁS | 2-4 | 12/KAR | 60 |

6. EDZÉS (TELJES TEST)

| GYAKORLAT | SOROZAT | ISMÉTLÉS | PIHENŐ |
|-----------------------------|---------|----------|--------|
| VÁLLBÓL NYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| LEHÚZÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| "IMÁDKOZÓ" BICEPSZHAJLÍTÁS | 2-4 | 10 | 60 |
| SZAMÁR RÚGÁS | 2-4 | 15 | 60 |
| COMBNYÚJTÁS 1,5 ISMÉTLÉSEK | 2-4 | 10 | 60 |
| COMBHAJLÍTÁS 1,5 ISMÉTLÉSEK | 2-4 | 10 | 60 |
| HAS KEREKEZÉS | 2-4 | 10 | 60 |

7. EDZÉS (TELJES TEST)

| GYAKORLAT | SOROZAT | ISMÉTLÉS | PIHENŐ |
|----------------------------|---------|----------|--------|
| ARNOLD NYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| DÖNTÖTT TÖRZSÚ EVEZÉS | 2-4 | 12 | 60 |
| FEKVENYOMÁS | 2-4 | 10 | 60 |
| LÁBTOLÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| SÉTÁLÓ KITÖRÉS | 2-4 | 10/LÁB | 60 |
| BICEPSZHAJLÍTÁS FALNÁL | 2-4 | 10 | 60 |
| NEGATÍV FERDEPADOS FELÜLÉS | 2-4 | BUKÁSIG | 60 |
| ÁLLÓ VÁDLI | 4 | 15 | 60 |
| SZŰK NYOMÁS | 3 | 12 | 60 |

8. EDZÉS (TELJES TEST)

| GYAKORLAT | SOROZAT | ISMÉTLÉS | PIHENŐ |
|-----------------------------------|---------|----------|--------|
| FELHÚZÁS | 2-4 | 10 | 60 |
| RDL FELHÚZÁS GUMISZALAGGAL | 2-4 | 10 | 60 |
| OLDALEMELÉS | 2-4 | 12 | 60 |
| ELŐREEMELÉS | 2-4 | 12 | 60 |
| BICEPSZHAJLÍTÁS VÁLTAKOZVA | 2-4 | 12/KAR | 60 |
| LÁBEMELÉS KERETBEN | 2-4 | 15 | 60 |
| TRICEPSZ MERÜLÉS | 2-4 | BUKÁSIG | 60 |
| FITNESSZ LABDÁN FORDÍTOTT HASPRÉS | 4 | 15 | 60 |

9. EDZÉS (TELJES TEST)

| GYAKORLAT | SOROZAT | ISMÉTLÉS | PIHENŐ |
|------------------------|---------|----------|--------|
| FERDEPADOS FEKVENYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| LEHÚZÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| LÁBNYÚJTÁS | 2-4 | 15 | 60 |
| LÁBHAJLÍTÁS | 2-4 | 15 | 60 |
| BICEPSZHAJLÍTÁS FALNÁL | 2-4 | 12 | 60 |
| SZŰK NYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| OLDALEMEELÉS | 2-4 | 12 | 60 |
| BICIKLI | 4 | 15 | 60 |

10. EDZÉS (TELJES TEST)

| GYAKORLAT | SOROZAT | ISMÉTLÉS | PIHENŐ |
|-------------------------------------|---------|----------|--------|
| FELHÚZÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| CSÍPŐEMELÉS | 2-4 | 12 | 60 |
| KETTLEBELL SWING | 2-4 | 15 | 60 |
| SUMO GUGGOLÁS | 2-4 | 15 | 60 |
| DÖNTÖTT TÖRZSÚ, FORDÍTOTT TÁROGATÁS | 2-4 | 20 | 60 |
| FERDEPADOS TÁROGATÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| OLDALEMELÉS | 2-4 | 12 | 60 |
| ARNOLD NYOMÁS | 2-4 | 12 | 60 |
| NEGATÍV FERDEPADOS FELÜLÉS | 3 | 45MP | 60 |