

1 HETES OTTHONI EDZÉSTERV

Erősítés
Kardio
Mobilitás
Nyújtás



RUDNAY - PETERS KRISZTINA

BEMELEGÍTÉS: 5-10 PERC FOAM ROLL (IZOMPÓLYA MASSZÍROZÁS)

1. EDZÉSNAP (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVŐTÁMASZ SAROKRA ÜLÉSSEL	3	10	30
V ÜLÉS	3	15	30
BOLGÁR KITÖRÉS 1,5 ISMÉTLÉS	3	12/LÁB	30
PLANK VÁLLÉRINTÉSSEL	3	30MP	45
UGRÓ GUGGOLÁS	3	30MP	45
FEGYENC GUGGOLÁS	3	12	30

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

1. EDZÉSNAP (KARDIO)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
EVEZŐ GÉP	1	250M	
GYORSGYALOGLÁS	1	10PERC	

BEMELEGÍTÉS: 5-10 PERC FOAM ROLL (IZOMPÓLYA MASSZÍROZÁS)

2. EDZÉSNAP (KARDIO + ERŐSÍTÉS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
SAJÁT TESTSÚLYOS GUGGOLÁS	1	50	45
FEKVŐTÁMASZ	1	25	45
V ÜLÉS ÁTEMELÉSSSEL	1	25/DUPLA	45
SÉTÁLÓ KITÖRÉS	1	25/LÁB	45

AZ ISMÉTLÉSEKET NEM SZÜKSÉGES EGYHUZAMBAN VÉGIGCSINÁLNI, NYUGODTAN PIHENJ KÖZBEN 5-10 MÁSODPERCET HA NEM BÍROD VÉGIGCSINÁLNI, DE CSINÁLD VÉGIG.

BEMELEGÍTÉS: DINAMIKUS NYÚJTÁSOK

3. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVŐTÁMASZ SAROKRA ÜLÉSSSEL	3	10	30
FÉL BURPEE	3	10	30
KERESZT HÁTSÓ KITÖRÉS	3	12	30
MAGAS PLANK	3	90MP	30
MERÜLŐ FEKVŐTÁMASZ	3	10	30
EGYLÁBAS FELHÚZÁS	3	12	30
TRICEPSZ MERÜLÉS	3	15	60

LEVEZETÉS: 5-10 PERC NYÚJTÁS, JÓGA

4. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
MOUNTAIN CLIMBER	3	2MP ON 20MP OFF	20
V ÜLÉS	3	20MP ON 20MP OFF	20
UGRÓ GUGGOLÁS	3	12	30
PLANK KÉZ ÉS LÁBNYÚJTÁSSAL	3	15	30
EGYLÁBAS FELHÚZÁS TÉRDHÚZÁSSAL	3	12	30
OLDALSÓ KITRÖÉS TÉRDHÚZÁSSAL	3	12	30
TRICEPSZ MERÜLÉS	3	15	30

LINKEK

A gyakorlatok kivitelezése

https://www.youtube.com/channel/UCjSuNAK6cHqgl_2je8uhA2A

Nézz körül a weboldalon

<https://etkezztudatosan.hu>

20 napos újratöltés program

<http://etkezztudatosan.hu/20-napos-ujratoltes/>

4 hetes Farizom Formáló Program

<http://etkezztudatosan.hu/farizomformalas/>

Csatlakozz Facebook csoportunkhoz

<https://www.facebook.com/groups/vegankajak/>

Hallgasd a podcastet

<https://etkezztudatosan.hu/podcast>

5 hozzávalós receptkönyv

<https://etkezztudatosan.hu/5hozzavalosreceptek>