

1. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
UGRÓ GUGGOLÁS	3	10	30
FEKVENYOMÁS SAROKRA ÜLÉSSEL	3	10	30
EGY LÁBAS FELHÚZÁSBÓL EGYLÁBAS GUGGOLÁS	3	10	30
V ÜLÉS	3	30MP	45
PILATES 100	3	30MP	45
SÍELŐ FELÜLÉS	3	30MP	30
UGRÓ KITÖRÉS VÁLTAKOZVA	2-4	10/LÁB	60
GYÉMÁNT FEKVÓTÁMASZ	2-4	10	60
BOLGÁR KITÖRÉS 1.5 ISMÉTLÉS	2-4	10	60

AZ AZONOS SZÍNŰEKET KÖREDZÉSBEN VÉGEZD

2. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVŐTÁMASZ	3	20MP ON 10MP OFF	30
PILATES 100	3	20MP ON 10MP OFF	30
V FELÜLÉS	-	8	-
SUPERMAN KARLEHÚZÁSSAL	-	12	-
UGRÓ KITÖRÉS VÁLTAKOZVA	-	15/LÁB	-
MERÜLŐ FEKVŐTÁMASZ	3	BUKÁSIG	30
UGRÓ GUGGOLÁS	3	BUKÁSIG	60
SÍELŐ FELÜLÉS	3	BUKÁSIG	60

AZ AZONOS SZÍNŰEKET KÖREDZÉSBEN VÉGEZD NONSTOP 16 PERCIG. UTÁNA PIHENJ 5 PERCIG

3. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
JUMPING JACK	3	50	30
UGRÓ BOLGÁR KITÖRÉS	3	15	30
FEKVŐTÁMASZ ELLENTÉTES KAR-LÁB EMELÉSSSEL	3	10	30
OLDALSÓ KITÖRÉS UGRÁSSAL	3	12	30
PILATES 100	3	30MP	30
GYÉMÁNT FEKVŐTÁMASZ	3	12	30
MOUNTAIN CLIMBER	3	50	60

KÖREDZÉS: A GYAKORLATOKAT VÉGEZD EGYMÁS UTÁN, MAJD PIHENJ 4-5 PERCET. ISMÉTELD HÁROMSZOR

4. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVŐTÁMASZ	3	20	20
UGRÓ GUGGOLÁSBÓL UGRÓ KITÖRÉSBE	3	10	20
PLANK KÖNYÉK ÉS NYÚJTOTT KÉZ VÁLTAKOZIK	3	10	30
PLANK LÁBÉRINTÉSSSEL	3	10	30
UGRÓ GUGGOLÁS	3	10	30
OLDALSÓ KITRÖÉS TÉRDHÚZÁSSAL	3	10	30
BICIKLI (HAS)	3	20	30

KÖRVEDÉS: A GYAKORLATOKAT VÉGEZD EGYMÁS UTÁN, MAJD PIHENJ 4-5 PERCET. ISMÉTELD HÁROMSZOR

5. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
FEKVŐTÁMASZ SAROKRA ÜLÉSSSEL	3	12	30
FELÜLÉS ELLENTÉTES KÉZ-LÁB ÉRINTÉSSSEL	3	12	30
UGRÓ KITRŐÉS VÁLTAKOZVA	3	10	30
PLANK VÁLLÉRINTÉSSSEL	3	15	30
OLDALSÓ PLANK CSÍPŐSÜLLYESZTÉSSSEL	3	12	30
BOLGÁR KITÖRÉS CSAK PULZÁLÁS	3	20/LÁB	30
FEGYENC GUGGOLÁS TÉRD KÖNYÖKHÖZ HÚZ	3	12	30
FORDÍTOTT LÁBEMELÉS FEKVE (HAS)	4	30MP	30
SAROKÉRINTÉS	3	30MP	30

6. EDZÉS (SAJÁT TESTSÚLYOS)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
OLDALSÓ KITÖRÉS + VÁLLBÓL NYOMÁS	3	15	30
FEKVŐTÁMASZ	3	15	30
SUPERMAN KARLEHÚZÁSSAL	3	15	30
UGRÓ FEGYENC GUGGOLÁS	3	15	30
TRICEPSZ MERÜLÉS SZÉKEN	3	15	30
V ÜLÉS	3	30MP	30
PLANK	3	60MP	30