

## 1. NAP: MELL-VÁLL

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
TÁROGATÁS GÉPEN	2-4	12	60
FERDEPADOS TÁROGATÁS CSÖKKENŐ SOROZAT	4	10/10/8/6	60
FERDEPADOS Y EMELÉS EGYKEZES SÚLYZÓKKAL	2-4	15	60
FEKVENYOMÁS MEGEMELT LÁBAKKAL	2-4	10	60
FEKVENYOMÁS HÍDBÓL	2-4	10	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ FORDÍTOTT TÁROGATÁS	2-4	12	60

## 2. NAP: HÁT

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
HÚZÓDZKODÁS	2-4	10	60
LEHÚZÁS	2-4	12	60
LEHÚZÁS FORDÍTOTT FOGÁSSAL	2-4	12	60
TRX Y EMELÉS	2-4	BUKÁSIG	60
TRX W EMELÉS	2-4	BUKÁSIG	60
TRX T EMELÉS	2-4	BUKÁSIG	60
DÖNTÖTT TÖRZSÚ EGYKEZES EVEZÉS (AZ	2-4	10	60
UTOLSÓ SOROZAT CSÖKKENŐ)			

## 3. NAP: LÁB (COMBFESZÍTŐ)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
LÁBNYÚJTÁS	2-4	45*	60
GUGGOLÁS ELSŐ FOGÁSSAL	2-4	8	60
LÁBNYÚJTÁS	2-4	20	60
LÁBHAJLÍTÁS	2-4	20	60
GOBLET GUGGOLÁS	2-4	20	60
EGY LÁBAS LÁBTOLÁS OLDALT	2-4	12	60
ÁLLÓ VÁDLI	2-4	30*	60

\*LÁBNYÚJTÁS: 15 AZ ALSÓ TARTOMÁNYBAN, 15 A FELSŐ TARTOMÁNYBAN, 15 TELJES ISMÉTLÉS

\*ÁLLÓ VÁDLI: 10 ISMÉTLÉS LÁBUJAK KIFELEÉ, 10 BEFELEÉ, 10 NATURÁL POZÍCIÓBAN

## 4. NAP: VÁLL

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
OLDALEMELÉS OLDALRA NYÚJTOTT FELSŐTESTTEL*	2-4	12/10/8/6	60
HAJLÍTOTT RUDAS ELŐREEMELÉS (ALSÓ FOGÁS)	2-4	12	60
HAJLÍTOTT RUDAS VÁLLBÓL NYOMÁS	2-4	BUKÁSIG	60
TRX W	2-4	30 VAGY BUKÁSIG	60
KÁBELES ELŐREEMELÉS	2-4	BUKÁSIG	60
ÁLLIG HÚZÁS	2-4	12	60

\*KAPASZKODJ EGY GÉPBE VAGY CSIGÁS ÁLLVÁNYBA BAL KÉZZEL, ÉS DŐLJ JOBBRA A EGYENESEN A TESTEDDEL, INNEN VÉGEZD AZ OLDALEMELÉSEKET

## 5. NAP: KAR + HAS

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
HÚZÓDZKODÁS ALSÓ FOGÁSSAL	2-4	20MP ON 20MP OFF	60
FEKVŐTÁMASZ	4	20MP ON 20MP OFF	60
TRICEPSZNYÚJTÁS FEKVE (KOPONYATÖRŐ)	2-4	10	60
SZŰK NYOMÁS	2-4	BUKÁSIG	60
HAJLÍTOTT RUDAS BICEPSZ	2-4	21*	60
SZÉLES BICEPSZ HAJLÍTÁS	2-4	12	60
KÁBELES TRICEPSZNYÚJTÁS FEJ FELETT	2-4	12	60
TRX MOUNTAIN CLIMBER	2-4	50	60
V ÜLÉS ÁTEMELÉSSSEL	2-4	50	60

- 7 AZ ALSÓ TARTOMÁNYBAN, 7 A FELSŐBEN, 7 TELJES ISMÉTLÉS

## 6. NAP: LÁB (COMBHAJLÍTÓ, POPSI)

GYAKORLAT	SOROZAT	ISMÉTLÉS	PIHENŐ
GUGGOLÁS GUMISZALAGGAL	2-4	8	60
UGRÓ GUGGOLÁS GUMISZALAGGAL	2-4	20 VAGY 30MP	60
SUMO FELHÚZÁS	2-4	20	60
LÁBHAJLÍTÁS	2-4	12	60
LÁBTOLÁS	2-4	20	60
FELHÚZÁS (LÁBUJJAK MEGEMELVE)	2-4	12	60
HYPERHAJLÍTÁS SÚLLYAL	2-4	12	60
HYPERHAJLÍTÁS TESTSÚLLYAL	2-4	BUKÁSIG	60