

Férfi edzésterv								
Bemelegítés:		5 perc gimnasztika, utána 5-10 perc alacsony intenzitású kardió mozgás				terhelés 1.	terhelés 2.	terhelés 3.
Súlyzós edzés:			sorozatxismétlés	pihenő				
1.		Melltől nyomás gépen	3x10-12	1 perc				
2.		Tárogatás gépen/padon kéziszúlyzóval	3x10-12	1 perc				
3.		Oldal emelés	3x10-12	1 perc				
4.		Lehúzás csigán nyak mögé	3x10-12	1 perc				
5.		Evezés gépen	3x10-12	1 perc				
6.		Lábtolás gépen	3x10-12	1 perc				
7.		Lábhajlítás gépen	3x10-12	1 perc				
8.		Állóbicepsz francia rúddal	3x10-12	1 perc				
9.		Tricepsz lenyomásnyomás csigán	3x10-12	1 perc				
10.		Hasprés vagy hiperextenzió talajon edzésenként váltva	3x15-20	1 perc				
Levezetés:		Nyújtás, minden izomcsoportra 1-1 gyakorlat, 15 perc közepes intenzitású kardió mozgás						

INSUMED

www.insumed.net © INSUMED Fitness - Dr. Domokos Sándor