

Női edzésterv							
Bemelegítés:		5 perc gimnasztika, utána 5-10 perc alacsony intenzitású kardió mozgás					
Súlyzós edzés:			sorozatxismétlés	pihenő	terhelés 1.	terhelés 2.	terhelés 3.
1.		Lábnyújtás gépen	3x10-12	1 perc			
2.		Lábhajlítás gépen	3x10-12	1 perc			
3.		Guggolás széles terpeszben	3x10-12	1 perc			
4.		Tárogatás 30'-os padon	3x10-12	1 perc			
5.		Lehúzás csigán nyak mögé	3x10-12	1 perc			
6.		Oldal emelés	3x10-12	1 perc			
7.		Állóbicepsz csigán	3x10-12	1 perc			
8.		Tricepsz lenyomás csigán	3x10-12	1 perc			
9.		Álló vádli nyomás gépen	3x10-15	1 perc			
10.		Hasprés vagy hiperextenzió talajon edzésenként váltva	3x15-20	1 perc			
Levezetés:		Nyújtás, minden izomcsoportra 1-1 gyakorlat, 5-10 perc közepes intenzitású kardió mozgás					

INSUMED