

	<b>Otthoni edzés minimális eszközzel</b>	
Bemelegítés:	5 perc gimnasztika	sorozat x ismétlés
Edzés:	Az alábbi gyakorlatokat a leírt sorozat és ismétlés számmal végezzük, sorozatok között fél-egy perc pihenővel	
1.	Fekvőtámasz /ha szükséges térd a talajon/állva falnak támaszkodva	3x15
2.	Fellépés padra váltott lábbal( min. 20 cm magas stabil felületre)	3x15-15
3.	Oldalemelés állva súlyzóval/vizes palack/gumi kötél	3x15
4.	Guggolás saját testsúllyal/ha kell fogással	3x15
5.	Bicepsz állva súlyzóval/vizes palack/gumi kötél	3x15
6.	Csípő feltolás talajon	3x15-20
7.	Álló vádli nyomás	3x15-20
8.	Hasprés vagy hiperextenzió naponta váltva	3x15-20
Levezetés:	5 perc nyújtás, minden megmozgatott izomcsoportra 1-1 gyakorlat	

# INSUMED