

	Otthoni köredzés minimális eszközzel	
Bemelegítés:	5 perc gimnasztika	időtartam
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	fél perc
2.	Fellépés padra váltott lábbal(min. 20 cm magas stabil felületre)	fél perc
3.	Oldalemelés állva súlyzóval/vizes palack/gumi kötél	fél perc
4.	Guggolás saját testsúllyal/ha kell fogással	fél perc
5.	Bicepsz állva súlyzóval/vizes palack/gumi kötél	fél perc
	A kör végén 1 perc pihenő, erőnléttől függően 3-4 kört végezzen el.	
Levezetés:	5 perc nyújtás, minden megmozgatott izomcsoportra 1-1 gyakorlat	

INSUMED