

## Férfi kétnapos edzésterv

1. nap: mell, bicepsz, tricepsz, combhajlító

1. fekvő nyomás rúddal 1×20, 1×15, 1×12, 3×8
2. 45-os nyomás 1×12, 1×10, 2×8
3. tárogatás kézi súllyal 4×10
4. pulóver padon , kézi súllyal 3×12
5. Bicepsz állva rúddal 3×14
6. bicepsz gépen 1×15, 1×12, 2×8
7. bicepsz váltott kezes 1×10, 3×8
8. tricepsz lenyomás csigán 1×12, 1×10, 3×8
9. tricepsz egykaros, kézi súllyal 3×10
10. lábhajlítás fekvő 1×20, 1×15, 1×12, 2×10
11. lábhajlítás ülve 4×12
12. Vádli állva 4×15

2. nap: váll, hát, derék, combfeszítő

1. oldalemelés 1×15, 1×12, 1×10, 2×8
2. nyakból nyomás erőkereten 1×12, 1×10, 3×8
3. állig húzás 4×12
4. dőlt oldalemelés padon 4×10
5. lehúzás hátgépen, szélesen mellhez 1×15, 1×12 , 1×10, 2×8
6. lehúzás szélesen, tarkóhoz hátgépen 1×12, 1×10, 2×8
7. evezés gépen 1×10, 3×8
8. lábnyújtás gépen 1×20, 1×15, 3×12
9. guggolás 1×15, 1×12, 1×10, 3×8
10. kitörés 4×10
11. hipernyújtás 4×12