

# Férfi alapozó edzésterv

Cardio 10-15 perc

- |                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 1.Fekve nyomás rúddal      | 1x15 4x10 |
| 2.Tárogatás                | 3x12      |
| 3.Tarkóhoz húzás hátgéppel | 4x10      |
| 4.Evezés szűken hátgéppel  | 4x10      |
| 5.Nyakból nyomás           | 4x10      |
| 6.Oldalt emelés            | 4x10      |
| 7.Bicepsz váltott kezes    | 4x10      |
| 8.Koncentrált tricepsz     | 4x10      |
| 9.Lábnyújtás lábgéppel     | 4x10      |
| 10. Lábhajlítás lábgéppel  | 4x10      |
| 11. Hasprés lábemelés      | 4x15-20   |

Ezt az edzéstervet egy-nap-edzés/egy-nap-pihenő módon felváltva kell alkalmazni.

KACSA FITNESS