

Edzés terv nők számára - két napos

1. nap: alsótest, has

Lábhajlítás: 3x20 ismétlés

Lábtolás: 3x15-20 ismétlés

Lábnyújtás:: 3x20 ismétlés

Farizom géppel: 3-4x20 ismétlés

Combtávoltító: 3x30-50 ismétlés

Combközelítő: 3x30-50 ismétlés

Álló vádli: 3x20 ismétlés

Lábemelés: 3x15-20 ismétlés

Hasprés: 3x20 ismétlés

Felülés törzsfordítással: 3x15 ismétlés

20 perc kardió - ami lehet futópad, taposógép, kerékpár

2. nap: felsőtest, has

Nyakból nyomás: 3x12

Oldalt emelés: 3x12

Mellhez húzás széles fogással: 3x12

Hipernyújtás géppel: 3x10

Fejfölé nyomás: 3x10

Bicepsz rúddal: 3x12

Letolás csigán: 3x12

Tricepsznyújtás egykezes súlyzóval: 2-3x12

Felülés: 3x20

Lábemelés: 3x15

Törzsfordítás Twistgépen: 2x100

20 perc kardió - ami lehet futópad, taposógép, kerékpár.

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