

Női alapozó edzésterv

Cardio 10-15 perc

- 1.lábnyújtás lábgéppel 4x12
- 2.lábhajlítás lábgéppel 4x12
- 3.lábközelítés lábgéppel 4x15-30
- 4.lábtávolítás lábgéppel 4x15-30
- 5.tarkóhoz húzás hátgéppel 3x12
- 6.oldalt emelés 3x12
- 7.tricepsz koncentrált egykezes 3x12
- 8.bicepsz ülve egykezes 3x12
- 9.hasprés lábemelés 4x15-20

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

KACSA FITNESS