

FÉRFI KEZDŐ EDZÉSTERV

Szuperszett: a két gyakorlatot pihenő nélkül, egymás után végezd. Szériák/ismétlésszám: 3x10-10 = 3 széria, gyakorlatonként 10-10 ismétlés.

Fontos tudnivalók

- Pihenőidő:** 60-90 másodperc a szériák között.
- Gyakoriság:** heti 2-3 alkalommal végezd el az edzésprogramot, 6-8 héten keresztül.

Nap

IZOMCSOPORT	GYAKORLATOK	SZÉRIA / ISMÉTLÉS
Hát	Törzsemelés hiperextenziós padon csípőtámasszal	3x10
	Mellhez húzás csigán, széles fogással	3x10
Mell + kar	Fekvőtámasz + letolás csigán, kötéllel (szuperszett)	3x10-10
Mell + váll	Tárogatás kézisúlyzóval, vízszintes padon + oldalemelés kézisúlyzóval (szuperszett)	3x10-10
Láb	Combfejlesztés + combhajlítás (szuperszett)	3x10-10
Kar	Bicepsz állva francia rúddal + ferde pados bicepszhajlítás kézisúlyzóval (szuperszett)	3x10
Has	Törzsfordítás súlyzóval/kettlebellel + hasprés (szuperszett)	3x30 másodperc+12

Kardió (opcionális)

IZOMCSOPORT	GYAKORLATOK	SZÉRIA / ISMÉTLÉS
Kardió	4,5km/h séta 12%-os emelkedővel	15 perc

A kardió opcionális: ha van rá időd és energiád, végezd el az edzés után, de nem kötelező része a tervnek.

Nyújtás

Az edzés végén mindenképpen nyújts le alaposan! Szánj rá 5-10 percet, és mozgasd át, nyújtsd át az összes megdolgoztatott izomcsoportot. Ez segíti a regenerálódást, csökkenti az izomlázat és a sérülések kockázatát.