

FÉRFI KEZDŐ

#EDZÉSTERV

**EZ EGY SZTENDERD EDZÉSTERV, HA A SAJÁT ÉLETKORODNAK, ALKATODNAK ÉS CÉLJAINAK MEGFELELŐ
EGYÉNI EDZÉSTERVRE VAN SZÜKSÉGED, KÉRLEK ÍRJ E-MAILT: MAGOSIZSOMBOR@GMAIL.COM!**

BEMELEGÍTÉS

10 perc kardió (futógép, taposó, fekvő kerékpár stb.), átmozgató gimnasztika, majd minden izomcsoportra kiterjedő nyújtó hatású gyakorlatok. Ez különösen fontos, hiszen elő kell készíted a szervezeted egy nagyobb igénybevételre!

HÁT

- szélesfogással fej mögé húzás t-rúddal **3X12**
- ülve szűk fogással mellhez húzás evezőgépen **3X12**

MELL

- ülve gépen előre kinyomás **3X12**
- tárogatás gépen **3X12**

VÁLL

- ülve gépen kinyomás **3X12**
- gépen ülve oldal emelés két kézzel **3X12**

TRICEPSZ

- lenyomás kötéllel csigán **3X12**
- fej mögül szabadsúllyal két kézzel kinyomás **3X12**

BICEPSZ

- egyenes rúddal két kézzel **3X12**
- egykezes súlyzóval kalapács bicepsz **3X12**

LÁB

- combfeszítés gépen **3X12**
- guggolás keretben **3X12**
- tológépen kinyomás széles terpeszben **3X12**
- vádli gépen állva két lábbal **3X12**

HAS

- római padon felülés **3X12**
- hasprés padon **3X12**

Fontos! A súlyokat úgy válaszd meg, hogy tartani tudd az adott ismétléseket. De azt tudnod kell, hogy a fizikumod változhat akár napról napra, ezért mindig az adott erőnlétednek megfelelően terheld magad úgy, hogy a megfelelő izomstimuláció mellett tudj figyelni a helyes végrehajtásra. A gyakorlatok befejezése után mindig végezz nyújtást, hiszen az előzőleg megnyújtott izmok jobban terhelhetőek.