

NŐI 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

- lehúzás mellkashoz széles fogással **3X12**
- lehúzás nyak mögé széles fogással **3X12**
- evezés gépen **3X12**

VÁLL

- oldalemelés kézi súlyzóval **3X12**
- előre emelés rúddal **3X10**

MELLKAS

- fekvenyomás rúddal **3X12**
- fekvőtámasz a talajon **3X12**
- tárogatás gépen **3X12**

TRICEPSZ

- tolódkodás felhúzott lábakkal, padon **3X10**

BICEPSZ

- karhajlítás francia rúddal **3X10**
- bicepsz kézi súlyzóval **3X10**

COMBOK

- kitörés rúddal (ismétlés mindkét lábra) **3X12**
- combközelítés gépen **15, 20, 25**
- combtávolítás gépen **15, 20, 25**

HAS

- felülés hajlított térdel **3X40**
- térdfelhúzás hanyatt fekvve **3X20**
- statikus tartás hason, könyöktámaszban (planking) **3X30MP**

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.