

POLGÁR ATTILA INGYENES EDZÉSTERV

[POLGARATTILA.HU](https://polgarattila.hu)

5-10 perc bemelegítés futópádon minden edzés előtt

Első nap

MELL

Nyomás mellgépen	4x12
Tárogatás	4x15
Kábeles Kereszthúzás	4x15

BICEPSZ

Karhajlítás francia rúddal	4x15
Váltott kezes bicepsz kézi súllyal	4x12-12

TRIPESZ

Letolás rúddal, csigán	4x15
Tricepsz nyújtás kötélen, csigán	4x12

Második nap

HÁT

Mellhez húzás szélesen	4x15
Alsó csigás evezés	4x12
Fűrészelés kézi súllyal	4x15
Merev karos lehúzás	4x12

VÁLL

Oldalemelés ejtő sorozatban	4x10-10-10
Vállból nyomás kézi súllyal	4x15
Előre emelés rúddal	4x12
Döntött törzsű oldalemelés	4x15

HAS

4 körben

Hasprés	x15
Lábemelés	x15
Hasprés törzsfordítással	x15-15

Harmadik nap

LÁB

Guggolás keretben (párhuzamos lábfejek)	4x10 szűken
Lábfeszítő gép	4x15
Fekvő lábhajlító	4x15
Sétáló kitörés kézi súllyal	4x20 lépés
Szumós guggolás	4x15

VÁDLI

Állva saját testsúllyal steppadon	4x15
-----------------------------------	------

KARDIO

Hetente 3x minimum 40 perc

Jó edzést és sok sikert kívánok az eredményes munkához! :)