



KEZDŐ EDZÉSTERV TEREMBEN - Zsírégetés Heti 3 Edzéssel

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Egésztest edzés +HIIT*	Pihenőnap	Egésztest edzés +LISS**	Pihenőnap	Egésztest edzés	Pihenőnap	Pihenőnap

GYAKORLAT	ISMÉTLÉS	SOROZAT	SZÜNET
Fekvenyomás	12-15	2-3	40-45 mp
Csigás evezés	12-15	2-3	40-45 mp
Lábtológép	12-15	2-3	40-45 mp
Tárogatás gépen	12-15	2-3	40-45 mp
Csigás mellhez húzás	12-15	2-3	40-45 mp
Kitörés egyhelyben	12-15	2-3	40-45 mp

*HIIT Köredzés (mindig 1 sorozat/gyak. majd előlről)			
Hasprés	15	5	-
Törzsemelés	15	5	-
Burpees	15	5	-

**LISS		
Gyors gyaloglás/biciklizés/lépcsőzés	25-30 perc	Pulzus → 65-75% MP (MP = 220 - kor)