Bulk edzésterv

**Hétfő: mell-láb**

1. [Fekvenyomás](https://shopbuilder.hu/fekvenyomas-egyenes-padon-a2452): 3x10ism.
2. [Tárogatás](https://shopbuilder.hu/tarogatas-egyenes-padon-a2461): 3x10-12ism.
3. [Guggolás](https://shopbuilder.hu/guggolas-a2571): 3x6-8ism.
4. [Combhajlítás](https://shopbuilder.hu/labhajlitas-ulve-a2578): 3x10ism.

**Szerda: hát-váll**

1. [Evezés](https://shopbuilder.hu/evezes-gepen-ulve-a2519): 3x10ism.
2. [Lehúzás](https://shopbuilder.hu/mellhez-huzas-szeles-fogassal-a2509): 3x10ism.
3. [Oldalemelés](https://shopbuilder.hu/oldalemeles-allva-a2556): 3x8-12ism.
4. [Nyak mögül nyomás](https://shopbuilder.hu/nyak-mogul-nyomas-ruddal-a2549): 3x6-8ism.

**Péntek: kar-has**

1. [Kétkezes bicepsz](https://shopbuilder.hu/bicepsz-allva-ketkezes-ruddal-a2438): 3x12ism.
2. [Koncentrált bicepsz](https://shopbuilder.hu/koncentralt-bicepszgyakorlat-a2448): 3x20-25ism.
3. [Letolás](https://shopbuilder.hu/csigas-letolas-a2520): 3x10-12ism.
4. [Szűk fekvenyomás](https://shopbuilder.hu/szuknyomas-a2522): 3x6-8 ism.
5. [Felülés](https://shopbuilder.hu/felules-a2473): 3x20-60ism.
6. [Lábemelés](https://shopbuilder.hu/labemeles-egyenes-padon-a2485): 5x20ism.