Szálkásító edzésterv

**Hétfő:**

**Hát-bicepsz-vádli**

[Húzódzkodás](https://shopbuilder.hu/szeles-fogasu-huzodzkodas-nyakhoz-a2507)/[lehúzás nyak mögé](https://shopbuilder.hu/nyakhoz-huzas-hatgepen-a2512): 4x10  
  
[Döntött törzsű evezés](https://shopbuilder.hu/dontott-torzsu-evezes-a2500): 10, 10, 8, 8  
  
[Csigás evezés](https://shopbuilder.hu/kabeles-evezes-a2501): 12, 10, 10, 8  
  
[Csigás letolás nyújtott karral](https://shopbuilder.hu/csigas-letolas-nyujtott-karral-a2516): 12, 10, 10  
  
[Bicepsz állva kétkezes rúddal](https://shopbuilder.hu/bicepsz-allva-ketkezes-ruddal-a2438): 12, 10, 10  
  
[Ülve bicepsz váltott karral](https://shopbuilder.hu/bicepsz-ulve-egykezes-sulyzokkal-a2439): 12, 10, 10  
  
[Koncentrált bicepsz](https://shopbuilder.hu/koncentralt-bicepszgyakorlat-a2448): 12, 10, 10  
  
[Vádli állva](https://shopbuilder.hu/egylabas-allo-vadligyakorlat-a2535): 25, 20, 15  
  
[Ülővádli](https://shopbuilder.hu/ulo-vadligep-a2539): 25, 20, 15

### Kedd:

#### Mell-tricepsz

[Fekvenyomás gépen](https://shopbuilder.hu/nyomas-chest-press-gepen-a2460): 12, 10, 10, 8  
  
[Fekvenyomás ferdepadon](https://shopbuilder.hu/fekvenyomas-ferde-padon-a2455): 12, 10, 10, 8  
  
[Tárogatás gépen](https://shopbuilder.hu/tarogatas-pec-deck-gepen-a2467): 15, 12, 10, 10  
  
[Áthúzás](https://shopbuilder.hu/athuzas-egykezes-sulyzoval-a2458): 12, 10, 8, 8  
  
[Homlokhoz engedés](https://shopbuilder.hu/tricepsznyujtas-fekve-a2527): 15, 12, 10, 8  
  
[Tricepsznyújtás](https://shopbuilder.hu/tricepsznyujtas-fej-folott-egykezes-sulyzoval-a2523): 12, 10, 10  
  
[Szűknyomás](https://shopbuilder.hu/szuknyomas-a2522): 12, 10, 8

### Szerda:

#### HIIT

Tekerés szobabiciklin: 30 másodperc, maximális teljesítménnyel, 1 perc normál tempóban. Összesen 10 intervallum, 15 perc.

### Csütörtök:

#### Láb-vádli

[Lábnyújtás](https://shopbuilder.hu/labnyujtas-a2579): 20, 15, 12, 10  
  
[Guggolás](https://shopbuilder.hu/guggolas-a2571): 10, 10, 8, 6  
  
[Lábhajlítás](https://shopbuilder.hu/labhajlitas-ulve-a2578): 12, 10, 10, 10  
  
Szamárvádli: 25, 20, 15  
  
"Gyalogló" vádli: 2 kör bukásig

### Péntek:

#### Váll-csuklya

Mellről nyomás ülve: 12, 10, 10, 8  
  
[Előreemelés](https://shopbuilder.hu/eloreemeles-a2564): 12, 10, 10, 8  
  
[Oldalemelés](https://shopbuilder.hu/oldalemeles-allva-a2556): 12, 10, 10, 10  
  
[Döntött törzsű oldalemelés](https://shopbuilder.hu/dontott-torzsu-oldalemeles-a2560)/inverz tárogatás (ugyanazon az eszközön végezd, mint a tárogatást, de állítsd a csigát fordított pozícióba): 12, 10, 10, 8  
  
[Vállvonogatás kézisúlyzóval](https://shopbuilder.hu/vallvonogatas-a2568): 15, 12, 10, 8  
  
[Állig húzás szűk fogással](https://shopbuilder.hu/allig-huzas-a2565): 10, 10, 8

### Szombat:

#### HIIT

Tekerés szobabiciklin: 30 másodperc, maximális teljesítménnyel, 1 perc normál tempóban. Összesen 10 intervallum, 15 perc.

### Vasárnap:

#### HIIT

Tekerés szobabiciklin: 30 másodperc, maximális teljesítménnyel, 1 perc normál tempóban. Összesen 10 intervallum, 15 perc.