

Calisthenics

October 01 2021

Contents

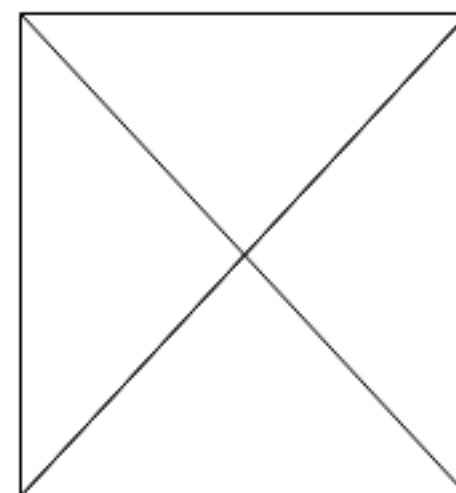
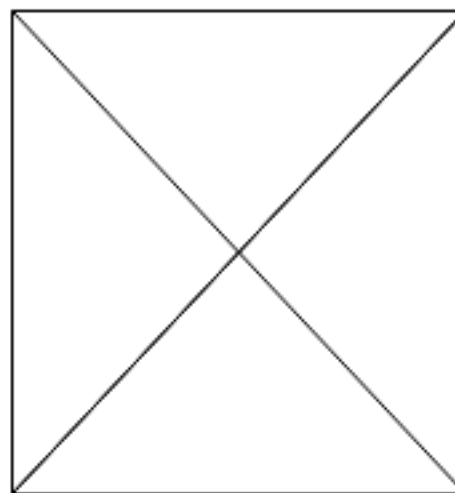
1. Kezdőlap
2. Gyakorlatok
3. Heti Beosztás és Edzéstípusok

Calisthenics Kezdőknek

[Kezdőlap](#)[Gyakorlatok](#)[Heti Beosztás](#)[Edzéstípusok](#)

Kezdőlap

Mi az a Calisthenics?



Súlyzós edzés vs Calisthenics

A weblap célja

Ha kérdése van vagy értékelné a honlapot, akkor írjon bátran!

E-mail cím:

Kérdés/Vélemény

Mit szeretne tenni?

☐ Kérdés

☐ Értékelés



Elfogadom az Adatkezelési Nyilatkozatot

Kezdőlap	Gyakorlatok	Heti Beosztás	Edzéstípusok
----------	-------------	---------------	--------------

Edzéstípusok

Mell

Archer Fekvőtámasz



Planche 1.ean



Lábemelés hason fekve



Szűk Tolózkodás



Egykezes Bicepsz Row



Oldalra Kitörés



Húzódzkodás



• • •

Site Title

Calisthenics Kezdőknek

KezdőlapGyakorlatokHeti BeosztásEdzéstípusok

Heti Beosztás

Bevezetés

Teljes testes felosztás

Nap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tevékenység							
Példa Kezdőknek							

Felső-Alsó testes felosztás

Nap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tevékenység							
Példa Kezdőknek							

Egy Nap Egy Izom felosztás (ENEI)

Nap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tevékenység							
Példa Kezdőknek							

ENEI Alternatíva

Nap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Tevékenység							
Példa Kezdőknek							

Megjegyzés

• • •

Site Title

Calisthenics Kezdőknek

KezdőlapGyakorlatokHeti BeosztásEdzéstípusok

Edzéstípusok

Előkészületek

Normál Set

Drop Set

Normál-Drop Set

Superset

Időhöz kötött edzés