Ingyenes edzésterv:

Bemelegítés protokoll:

-fejkörzés 3x10/irány

-karkörzés (egyszerre 1 kar) 3x30mp /kar

-vállak bemelegítése 3x30mp / váll

-derék körzés 3x10 (balra és jobbra is)

-lórúgás 3x20 / láb

-bokakörzés 3x30mp/irány

-guggolás 3x10

-ellipszis tréner 10p

Erősítő gyakorlat (free trial):

-plank 3x30

-felülés 3x20

-fekvőtámasz 3xMAX

-húzódzkodás ISO-HOLD 3x20mp

-húzódzkodás 3xMAX

-Tolódzkodás ISO-HOLD 3x20mp

-Tolódzkodás 3xMAX

-Lábtolás 3x20

-Lábtolás szűken 3x20

-combfeszítő 3x15

Prémium:

Erőemelő edzésterv:

Hétfő:

-Guggolás 1x5 50kg

-Guggolás 1x3 70kg

-Guggolás 1x1 100kg

-Guggolás 1x3 70kg

- Guggolás 1x5 50kg

-Lábtolás szűken 3x20

-szumó felhúzás 3x8 80kg

-combfeszítő 3x15

-harangozás csigán 3x20

Szerda:

-Fekvenyomás 1x5 50kg

-Fekvenyomás 1x3 65 kg

-Fekvenyomás 1x1 80 kg

-Fekvenyomás 1x3 65 kg

-Fekvenyomás 1x5 50kg

-Evezés 3x12

-Hashozhúzás csigán 3x12

-Tricepszletolás csigán 3x12

-Kalapács karhajlítás 3x12

-Homlokra engedés ks 3x12

-Felülés 3x20

Péntek:

-Konvencionális felhúzás 1x5 80kg

-Konvencionális felhúzás 1x3 100 kg

-konvencionális felhúzás 1x1 130 kg

-Konvencionális felhúzás 1x3 100 kg

-Konvencionális felhúzás 1x5 80 kg

-Lábtolás szűken 3x20

-combfeszítő 3x15

-Evezés 3x12

-Húzódzkodás 3xMAX

-Oldalemelés 3x12

-Függésből lábemelés 3x15