

## 1. nap

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenő
Guggolás	4	10	2 perc
Fekvenyomás	4	10	2 perc
Húzódzkodás	4	10	1,5 perc
Hasprés	6	20	30 másodperc

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenő
Felhúzás	4	10	2 perc
Vállbólnyomás	4	10	1,5 perc
Evezés	4	10	1,5 perc
Tólódzkodás	4	10	1,5 perc
Plank	6	50 másodperc	30 másodperc

[illegible]