

Haladó saját súlyos húzó edzésterv

| Gyakorlat | Sorozat | Ismétlés | Pihenő |
|-----------------------|---------|----------|----------|
| Széles húzódkodás | 4 | 10 | 2 perc |
| Vállszéles húzódkodás | 4 | 10 | 2 perc |
| Evezés | 4 | 12 | 1,5 perc |
| Ausztrál húzódkodás | 4 | 15 | 1 perc |

Haladó saját súlyos toló edzésterv

| Gyakorlat | Sorozat | Ismétlés | Pihenő |
|-------------------------|---------|----------|--------|
| TRX fekvőtámasz | 4 | 12 | 1 perc |
| Emelt lábas fekvőtámasz | 4 | 10 | 1 perc |
| Tolódzkodás | 4 | 12 | 1 perc |
| TRX fly | 4 | 14 | 1 perc |
| Fekvőtámasz | 4 | 12 | 1 perc |

Haladó saját súlyos váll edzésterv

| Gyakorlat | Sorozat | Ismétlés | Pihenő |
|------------------------|---------|----------|----------|
| Fellendülés kézállásba | 3 | 8 | 1 perc |
| Wall walk | 3 | 5 | 1,5 perc |
| Emelt lábú pike pushup | 4 | 10 | 1 perc |
| Pike pushup | 4 | 10 | 1 perc |
| Fekvőtámasz | 4 | 12 | 1 perc |

Haladó saját súlyos láb edzésterv

1. kör

| Gyakorlat | Körök | Ismétlés | Pihenő/sorozat | Pihenő/kör |
|----------------------|-------|----------|----------------|------------|
| Egy lábas guggolás | 3 | 7-7 | 10 mp | 2,5 perc |
| Bolgár guggolás | | 8-8 | | |
| Guggolásból felugrás | | 12 | | |
| Guggolás | | 12 | | |
| Váltott lábú kitörés | | 8-8 | | |
| L-ülés | | 30 mp | | |

2. kör

| Gyakorlat | Körök | Ismétlés | Pihenő/sorozat | Pihenő/kör |
|------------------|-------|-----------|----------------|------------|
| Óriásugrás | 3 | 8 | 10 mp | 2,5 perc |
| Oldalra kitörés | | 8-8 | | |
| 4 ütemű guggolás | | 4 | | |
| Rákjárás | | 8-8 lépés | | |
| L-ülés | | 30 mp | | |

3. kör

| | | | |
|-----------------------|-----------|-------------|-------------------------|
| Egy lábas vádli állva | 4 sorozat | 15 ismétlés | Felváltva pihenő nélkül |
|-----------------------|-----------|-------------|-------------------------|