

Kezdő teljes testes edzés súlyokkal

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenő
Fekvenyomás	3	12	1 perc
Húzódzkodás/lehúzás	3	12	1 perc
Vállból nyomás	3	10	1 perc
Evezés	3	12	1 perc
Guggolás	3	12	1 perc
Kitörés	3	10-10	1 perc
Hasprés	4	15	0,5 perc
Plank	4	40 mp	0,5 perc

Edzésnapló

[illegible]