## Középhaladó saját testsúlyos edzésterv

## 1. nap

| Gyakorlat     | Sorozat | Ismétlés | Pihenő   |  |
|---------------|---------|----------|----------|--|
| Húzódzkodás   | 4       | 12       | 1,5 perc |  |
| Fekvőtámasz   | 5       | 15       | 1 perc   |  |
| Ausztrál húzó | 5       | 12       | 1 perc   |  |
| Tolódzkodás   | 4       | 10       | 1,5 perc |  |
| Térdemelés    | 4       | 10       | 1 perc   |  |
| Hasprés       | 4       | 15       | 30 mp    |  |

## 2. nap

| Gyakorlat           | Sorozat | Ismétlés | Pihenő                 |  |  |
|---------------------|---------|----------|------------------------|--|--|
| Dobozra fellépés    | 4       | 8-8      | Amíg a másik láb pihen |  |  |
| Bolgár guggolás     | 4       | 8-8      | Amíg a másik láb pihen |  |  |
| Guggolás            | 4       | 15       | 30 mp                  |  |  |
| Vált. Lábú kitörés  | 4       | 8-8      | Amíg a másik láb pihen |  |  |
| Wall walk           | 3       | 5        | 1 perc                 |  |  |
| Talpak falnál fekvő | 4       | 8        | 1 perc                 |  |  |
| Pike pushup         | 4       | 8        | 1 perc                 |  |  |
| Plank               | 4       | 30 mp    | 30 mp                  |  |  |

## Edzésnapló

| Dátum/<br>Gyakorlat | Sor/ism |
|---------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Húzódzkodás         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Fekvőtámasz         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Ausztrál húzó       |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Tolódzkodás         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Térdemelés          |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Hasprés             |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Dobozra fellépés    |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Bolgár guggolás     |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Guggolás            |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Vált. Lábú kitörés  |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Wall walk           |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Talpak falnál fekvő |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Pike pushup         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
| Plank               |         |         |         |         |         |         |         |         |         |