

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

[illegible]