

## Zsírétető teljes testes edzésterv

### A kör

Gyakorlatok	Ismétlésszám	Körök száma	Pihenő-kör
Hegymászás	10-10	3	1 perc
Hason, kar magas-, mélytartás	12		
Guggolás	10		

### B kör

Gyakorlatok	Ismétlésszám	Körök száma	Pihenő-kör
Csípőfeltolás	8	3	1 perc
Hason, kar tartó-, magastartás	10		
Dobozra fellépés	8-8		

### C kör

Gyakorlatok	Ismétlésszám	Körök száma	Pihenő-kör
Fekvőtámasz ellentétes kar/láb emel	8-8	3	1 perc
Hason old.köz.tart-tarkó-magas	10		
Kitörés előre	8-8		

### D kör

Gyakorlatok	Ismétlésszám	Körök száma	Pihenő-kör
Plank	15 másodperc	3	1 perc
Old. köz. tart. karok hátra	15		
Oldalguggolás	8-8		

### Edzésnapló

	Dátum	Körök száma	Pihenő gyakorlatok között	Pihenő körök között
1.		A B C D		
2.		A B C D		
3.		A B C D		
4.		A B C D		
5.		A B C D		
6.		A B C D		
7.		A B C D		
8.		A B C D		
9.		A B C D		
10.		A B C D		
11.		A B C D		
12.		A B C D		