

Has erősítő és tartásjavító edzésterv

Has

Gyakorlat	Körök	Ismétlés	Pihenő
Hanyatt fekvő váltott lábemelés	3	15	10 mp
Hanyatt fekvő bicikli		15	
Hanyatt fekvő terpesz zár		15	
Hasprés		12	
Hasprés könyökkel ellentétes térd érintés		8-8	
Inverz hasprés		12	
Plank		30 mp	

Hát

Gyakorlat	Körök	Ismétlés	Pihenő
Hason felül alul taps	3	10	10 mp
Hason tarkó-magas		15	
Hason tarkó-oldal		15	
Hason mellúszás karral		10	
Hason jobb magas bal mély csere		10	
Hason oldalsó köz. tart. kar hátra		20	