

Alakformáló saját testsúlyos teljes testes edzés TRX-szel

Szett	Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenő/szett
1.	Evezés szűken	3	12	1 perc
	TRX fekvőtámasz		12	
2.	TRX inverz tárogatás	3	12	1 perc
	TRX tárogatás (fly)		12	
3.	Térd mellkashoz húzása fekvőtámaszban	3	8	1,5 perc
	Guggolásból felugrás		10	
4.	Oldalsó plank térdemelés	3	5-5	1,5 perc
	Támadóállásból felugrás (1 lábbal)		6-6	

Edzésnapló

	Dátum	Sorozatok száma	Pihenő gyakorlatok között	Pihenő szettek között
1.		1 2 3 4		
2.		1 2 3 4		
3.		1 2 3 4		
4.		1 2 3 4		
5.		1 2 3 4		
6.		1 2 3 4		
7.		1 2 3 4		
8.		1 2 3 4		
9.		1 2 3 4		
10.		1 2 3 4		
11.		1 2 3 4		
12.		1 2 3 4		