

Alakformáló saját súlyos edzésterv

1. kör

Gyakorlat	Körök	Ismétlésszám	Pihenő/gyakorlat	Pihenő/kör
1.Húzódzkodás gumikötéllel	3	12	10 mp	1 perc
2.Térdelőtámaszban karhajlítás		10	10 mp	
3.Guggolásból felugrás		10	10 mp	
4.Hasprés		10	10 mp	

2. kör

Gyakorlat	Körök	Ismétlésszám	Pihenő/gyakorlat	Pihenő/kör
1.Ausztrál húzódzkodás	3	10	10 mp	1 perc
2.Emelt kezes fekvőtámaszban karhajlítás		10	10 mp	
3.Dobozra fellépés		8-8	10 mp	
4.Hasprés ellentétes kar láb érintés		8-8	10 mp	

3. kör

Gyakorlat	Körök	Ismétlésszám	Pihenő/gyakorlat	Pihenő/kör
1.Hason kar magasból mélytartásba és vissza	3	12	10 mp	1 perc
2.Fekvőtámasz tartás		20mp	10 mp	
3.Váltott lábú kitörés		6-6	10 mp	
4.Plank		20mp	10 mp	

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