

Be your own boss!

DARVAS EDINA

Minta edzésterv



BEVEZETÉS

Üdvözöllek!

Örülök, hogy úgy döntöttél szeretnél elindulni az álomalakod felé vezető úton. :)

Ez az e-book egy 4 napos női edzéstervet tartalmaz, kondi termi edzésekre.

Felosztás:

- 2 felsőtest (váll, hát, has)
- 2 alsótest (láb, farizom)
- Hetente 3 nap hasizom
- Hetente 2×30 perc kardió

Hétfő

Alsótest

- Guggolás (rúd) – 4×10-12
- Lábnyújtás gépen combfeszítő (lassú negatív szakasz) – 4×12-15
- Kitörés (váltott lábbal, kézisúlyzóval) – 3×12-15 lábanként
- Hack guggolás (gép) – Piramis: 15/12/10/8 ismétlés növekvő súllyal
- Csípőemelés (hip thrust) – 4×10-12
- Vádliemelés állva – 4×15-20

Hasizom

- Lábemelés talajon – 3×15-20
- Plank – 3×1 perc

Kardió

- 30 perc közepes intenzitású futás, séta emelkedőn vagy ellipszis tréner

Kedd

Felsőtest (Hát, váll, has)

- Húzódzkodás (gumiszalaggal, ha szükséges) – 4×max ismétlés
- Evezés gépen (lassú negatív szakasz) – 4×10-12
- Oldalemelés kézisúlyzóval – 4×12-15
- Vállból nyomás kézisúlyzóval – 4×10-12
- Hátsó váll csigán archoz húzás – 3×15-20
- Y-T emelés (kis súllyal, törzsdöntésben) – 3×12-15

Hasizom

- Hasprés gépen – 3×15-20
- Oldalplank – 3×30-40 mp oldalanként

Csütörtök

Alsótest (Farizom-domináns)

- Felhúzás (rúd) – 4×8-10
- Lábprés (gép) – 4×10-12
- Merev lábú felhúzás (kézisúlyzóval) – 3×12-15
- Csípőemelés (hip thrust, lassú negatív szakasz) – 4×10-12
- Combhajlítás gépen – 3×12-15
- Farizom kábelen (hátrarúgás csigával) – 3×15-20 lábanként

Hasizom

- Kerékpározó hasprés – 3×15-20 oldalanként
- Lábemelés függeszkedve – 3×12-15

Kardió

- 30 perc közepes intenzitású futás, séta emelkedőn vagy ellipszis tréner

Péntek

Felsőtest (Hát, váll, has)

- Lehúzás mellhez (széles fogás) – 4×10-12
- Evezés T-rúddal – 4×8-10
- Oldalemelés kézisúlyzóval (vetkőző sorozat: 12 ismétlés 3 különböző súlyban egymás után) – 3×12×3
- Arnold nyomás (kézisúlyzóval) – 4×10-12
- Hátsó váll csigán archoz húzás – 3×15-20
- Vállkörzés kis súllyal – 3×20

Hasizom

- Plank (térdhúzással váltva) – 3×15-20 ismétlés
- Lábemelés talajon – 3×12-15

Megjegyzések

Progresszió: Heti szinten próbálj kis mértékben növelni a súlyokon vagy az ismétlésszámon.

Pihenőidő: Alsótest gyakorlatoknál 90-120 mp, felsőtest gyakorlatoknál 60-90 mp, izolációs gyakorlatoknál 30-60 mp.

Bemelegítés: Minden edzés előtt 5-10 perc dinamikus bemelegítés és könnyített sorozatok.

Nyújtás: Edzés végén mindig végezz statikus nyújtást az érintett izmokra.

Ez az edzésterv egy általános útmutató, amelyet az egyéni céljaidhoz és képességeidhez igazíthatsz. 😊