

① BEM ② RESZTRENDA ③ KARDIO ④ NYÚJTÁS

EGYÉNI EDZÉSPROGRAM
RESZTRENDA EDZÉS

A

B

C

 KATUSBODY®

NEV	EDZÉSCIKLUS	EDZÉSGÉNSZER	DÁTUM		
			2015. 08. 18		
GYAKORLATOK	SOROZATSZÁM	ISMÉTLÉSSZÁM	SÚLY	SZÁRAZPÁLYÁNÓ	MEGJEGYZÉS
FELLÉPÉS PADRA		②-3-4	hio? bot?	X	
GUGGOLÁS PADRA (RÜDÖM)		③-4x 15-20 sn		30s	
GUGGOLÁS TERFELBEN (RÜDÖM MAGASÁGBÓL)		③-4x 15-20 sn		30s	
VÁDOL VÁLTOZÓ LÁBDA		②-3-4x MAX.		X	
EVEZÉS ALVÉ RÜK FOCÁSSA		③-4x 12-20 sn	20-25	30s	
TERKÜTÁRÁZ (KOMPÁKT)		③-4x 12-15 sn		30s	
OLOMENBÉS		③-4x	2	30s	
TOLÓDOLKODÁS		③-4x		30s	
HIPEREXTENZIO		③-4x		30s	
Ferde has		②-3-4x		X	
Teljes felülés + átszfordulással		③-4x		30s	 sides!