|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Mellizom-gyakorlatok | | | |
|  |  |  |  |
| Fekvőtámasz szélesen | Mellről nyomás állva | Tárogatás | Keresztezés |
|  | | | |
| Állva szalag széthúzása | | | |
| Vállizom-gyakorlatok | | | |
|  |  |  |  |
| Törökülésben szalag széthúzása (könyök nem mozog) | Oldalemelés enyhén behajlított karral | Csuklyás izom edzése | Vállból nyomás |
|  |  |  |  |
|  | Döntött törzsű oldalemelés | Plank fitballon |  |
|  | | | |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hátizom-gyakorlatok | | | |
|  |  |  |  |
| Felülés | Hasprés | V-gyakorlat | „Mászás” fitballal |
|  | | | |
| Oldalsó hasprés | | | |
| Hátizom-gyakorlatok | | | |
|  |  |  |  |
| Fitballon törzsemelés | Deadlift | Fűrészelés (Döntött törzsű evezés) | Row |
|  |  |  |  |
|  | Superman | Fordított plank |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tricepsz-gyakorlatok | | | |
|  |  |  |  |
| Fekvőtámasz szűken | Tricepnyújtás állva | Tolódzkodás labda segítségével | Lórúgás |
|  | | | |
| Tricepsz nyakba akasztott gumiszalaggal | | | |
| Bicepsz-gyakorlatok | | | |
|  |  |  |  |
| Bicepsz állva | Bicepsz Scott-padon (esetünkben gumilabdán) | Koncentrált bicepszgyakorlat (ülve egyszerűbb) |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |