



# BÜKK FITNESS

## Lady terem alapozó edzésterv

### 1. program

	<u>gép száma</u>	<u>ismétlés száma</u>	<u>induló súly kg.</u>
• mellizom	704	3x10 db	
• hátizom	710	3x10 db	
• vállizom	704	3x10 db	
• lábizom	712	3x10 db	
• karizom	714	3x10 db	
• hasizom	716	3x10 db	

### 2. program

• mellizom	704	3x10 db	
• hátizom	708	3x12 db	
• vállizom	704	3x10 db	
• lábizom	700	3x10 db külső és 3x10 db belső	
• lábizom	702	3x10 db	
• hasizom	egyenes padon lábemelés		

### 3. program

• mellizom	714	3x10 db tárogatás	
• hátizom	718	3x10 db	
• vállizom	714	3x12 db	
• lábizom	702	3x10 db	
• lábizom	712	3x10 db	
• karizom	714	3x10 db	
• hasizom	716	egyéni	

-Az edzésterv programjaiban szereplő gyakorlatok sorrendje egyénileg felcserélhető.

-Az induló súly kiválasztásához és a helyes, eredményes végrehajtáshoz keresse nyugodtan a Bükk Fitness terem edzőjét.

-Egy hónap elteltével ismét méresse fel a súlyok helyességét.

-Két hónap eltelte után kérje a következő szintű edzéstervet, vagy keresse meg személyi edzőink valamelyikét a további fejlődés érdekében.

-Kérdés esetén természetesen nyugodtan kereshet engem is.

Sok sikert! Eredményes fejlődést kíván: Mellik Béla tulajdonos