



BÜKK FITNESS

NŐI

ALAPOZÓ edzés terv

1. program

	<u>gép száma</u>	<u>ismétlés száma</u>	<u>induló súly kg.</u>
• mellizom	112	3x12 db	
• hátizom	308	3x12 db	
• vállizom	400	3x12 db	
• lábizom	202	3x10 db	
• karizom	504	3x10 db bicepsz	
• karizom	506	3x10 db tricepsz	
• hasizom	602	3x10 db	

2. program

• mellizom	106	3x10 db	
• hátizom	torony-	széles hát	3x10 db
• vállizom	206	állig húzás	3x12 db
• lábizom	212	3x10 db	
• lábizom	214	3x10db	
• karizom	509	kalapács bicepsz	
• hasizom	604	3x20 db	

-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 edzéstveret, 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