



# BÜKK FITNESS

## FÉRFI

### ALAPOZÓ edzés terv

#### 1. program

	<u>gép száma</u>	<u>ismétlés száma</u>	<u>induló súly kg.</u>
• mellizom	102	3x12 db	fekvenyomás
• hátizom	308	3x12 db	
• vállizom	400	3x12 db	
• lábizom	206	3x10 db	
• karizom	504	3x10 db	bicepsz
• karizom	506	3x10 db	tricepsz
• hasizom	606	3x10 db	

#### 2. program

• mellizom	112	3x10 db	
• hátizom	306	3x12 db	
• vállizom	402	3x12 db	
• lábizom	204	3x10 db	
• karizom	508	3x10 db	
• karizom	500	3x10 db	tolózkodás
• hasizom	608	3x10 db	

#### 3. 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	3x10 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 edzéstvert, 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