

Név:			Edzésszakasz: kezdő		Dátum
Izomcsoport	Gyakorlat neve	Sorozatszám	Ismétlés	Súly (kg)	Nyújtás
MELL	Mellből nyomás gépen	4	12		Hátunk mögött összekulcsolt kezek, nyújtás.
BICEPSZ	Karhajlítás csigán	4	15		Oldalsó középtartás, tenyérrel felfelé karhúzás hátra.
VÁLL	Oldalemelés	4	12		Oldalsó középtartás, majd egyik nyújtott kar nyújtása a test előtt.
HÁT	Evezés gépen	4	12		Mellső középtartásban lapocka nyújtása.
TRICEPSZ	Lenyomás csigán	4	15		Tarkó mögött hajlított kar nyújtása.
HAS	Hasprés gépen	4	15-20		Nyújtózkodás
ALSÓHÁT	Hyperexpenzió	4	10-12		Hajlított térdek mögött összekulcsolt kezek, hát és derék nyújtása.
COMB	Feszítés gépen	4	15		Sarok húzása a fenékhez, comb elülső részének nyújtása.
	Hajlítás gépen	4	15		Terpeszállás, nyújtott láb, ujjak/tenyér a talajon.
VÁDLI	Lábujjhegyre emelkedés	4	15-20		támadóállás, támasz előre, nyújtott lábak, hátsó sarok a talajon.