

# Edzésterv alapozási időszak idősebbeknek (Laser Radial)

Core izom hétfőtől szombatig minden reggel: időtartam: 10-15 perc

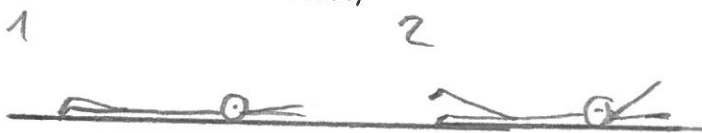
1. Kutya – cica gyakorlat

4x gömbölyítés + 4x homorítás



2. Hason fekvésben köldök behúzás + farizom feszítés, azonos oldal kar és láb emelés (fitballon is csinálható!)

2x 15/ oldal



3. Hason fekvésben karokat fej fölött megemelni, homlokot megemelni, karokat váll mellé lehúzni (farizom megfeszítve, vállat lefelé húzni, lapocka zár)



4. Normál plank kitartás

1 perc



5. Hanyatt fekvésben talpon a lábak (felhúzva), farizom megfeszítéssel medence emelése, láb keresztbe rakása, hasizom ellentétes oldalra (jobb kar-bal térd) (SZUPERSZETT)

2x amennyi megy/ oldal



6. Hanyatt fekvésben nyújtózkodás azonos oldalon, mindkét oldalon (SZUPERSZETT)

3x 10



7. Hátsó plank kitartás

1 perc



8. Hanyatt fekvésben lábfelhúzás törzs kicsavarás nyújtás 1x / oldal (30mp megtartani)

1

2



9. Logó pad

amennyi megy szabályosan, minimum 1 perc



10. Henger: combfeszítő, combhajlító, combközeliítő és combtávolító izom (comb minden oldalán), ha nincs henger, akkor comb minden oldalának nyújtása



Hétfő:

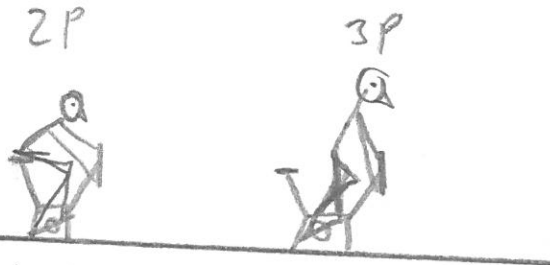
### Kardió:

**Szobabicikli:** ha van a teremben, akkor spinning bicikli

- intervall edzés
- pulzustartomány: 3 perc intenzív fázis: 160-173, 2 perc pihenő fázis: 123-133
- időtartam: 50 perc

Kedd:

### Erőnléti edzés:

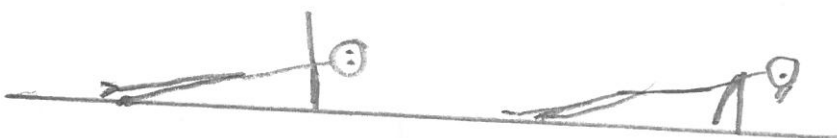


Has:

1. Oldalsó plank, kar felfelé néz, kar leengedése majd vissza (oldalsó has) 4x amennyi megy (15)

1

2



2. Haskerek térdelésből  
megy (10)

4x amennyi



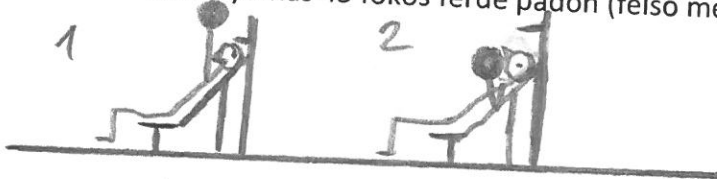
Mell: 1. Fekve nyomás

4x 6-8



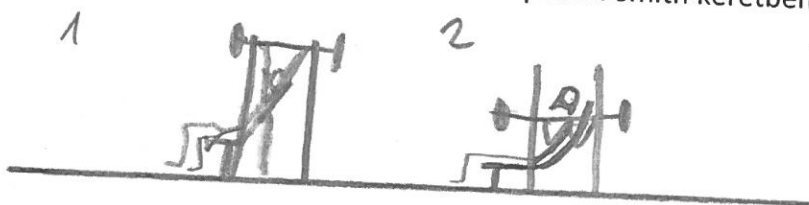
2/A. Nyomás 45 fokos ferde padon (felső mell)

4x 6-8



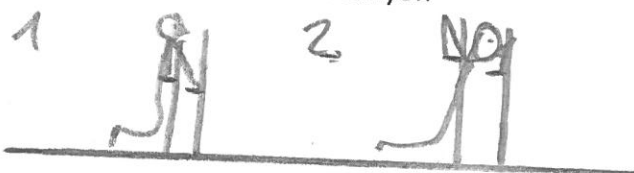
2/A. Nyomás 45 fokos ferde padon Smith keretben (felső mell)

4x 6-8



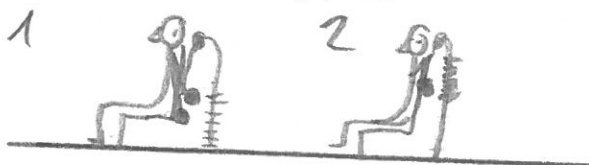
3/A. Tolózkodás állványon

4x amennyi megy



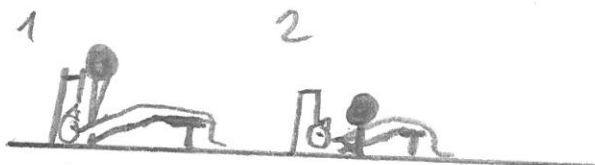
3/B. Tolózkodás gépben

4x 8



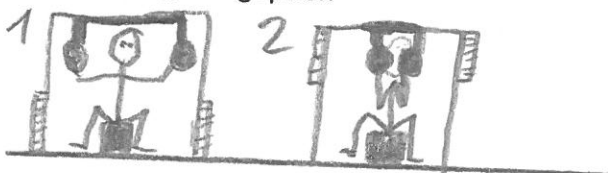
3/C. Fekvenyomás negatív padon

4x 8



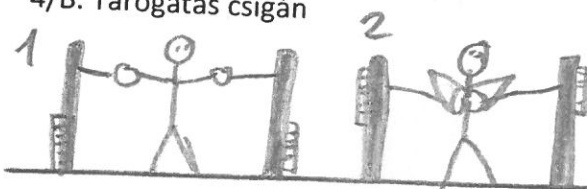
4/A. Tárogatás gépben

4x 10



4/B. Tárogatás csigán

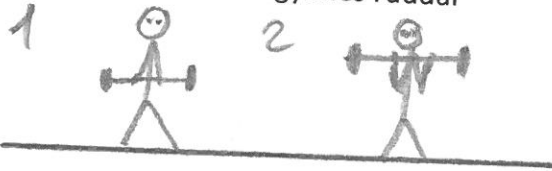
4x 10



**Bicepsz:**

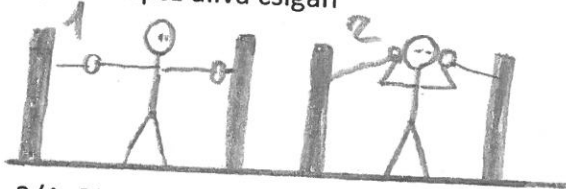
1/A. Bicepsz állva egyenes rúddal

4x 6-8



1/B. Bicepsz állva csigán

4x 8



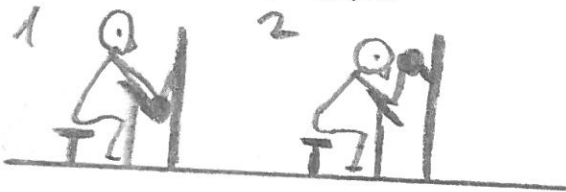
2/A. Bicepsz Scott padon francia rúddal

4x 6-8



2/B. Bicepsz Scott pad gépen

4x 6-8



Szerda:

Pihenő nap

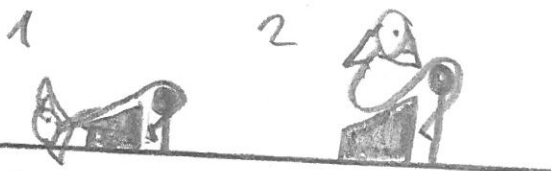
Csütörtök:

**Erőnléti edzés:**

**Has:**

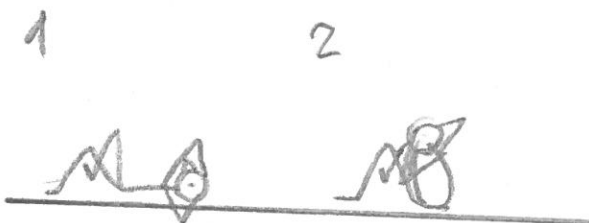
1. Római pad

4x amennyi megy



2. Keresztező hasprés

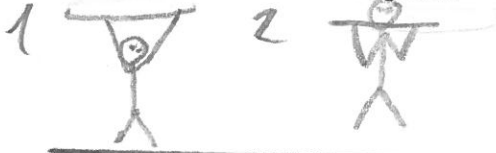
4x amennyi megy



Hát:

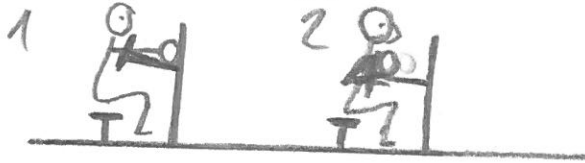
1. Húzódzkodás széles fogással

4x amennyi megy



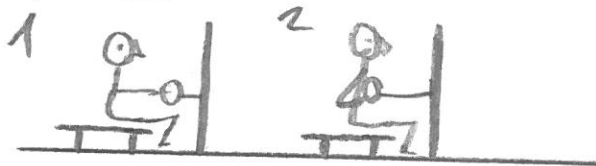
2/A. Fűrészelés hát gépen

4x 8



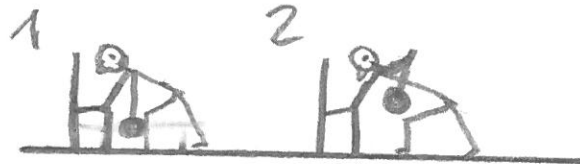
2/B. Evezés

4x 8



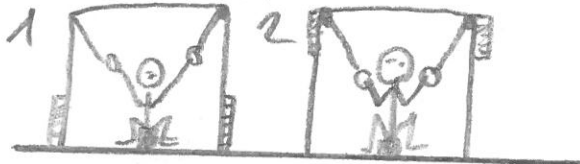
3. Fűrészelés kézi súlyzókkal

4x 8/ oldal



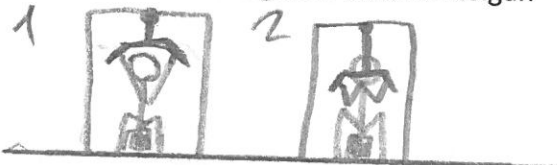
4/A. Húzódzkodás gépben

4x 10



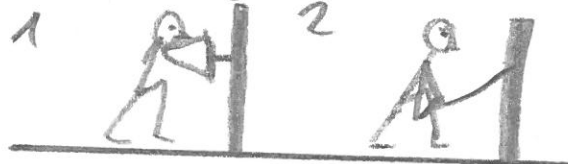
4/B. Lehúzás széles fogással mellhez csigán

4x 10



5. Behúzás állva csigán

4x 8



Tricepsz:

1/A. Lehúzás csigán rúddal

4x 8



1/B. Lehúzás csigán kötéllel

4x 8

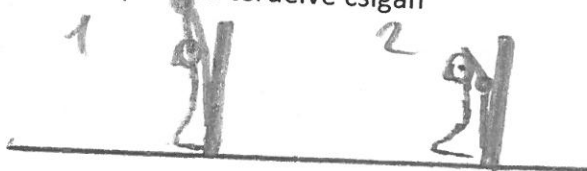


2/A. Homlokhoz emelés fekvé rúddal + pumpálás 4x 8



2/B. Tricepszezés térdelve csigán

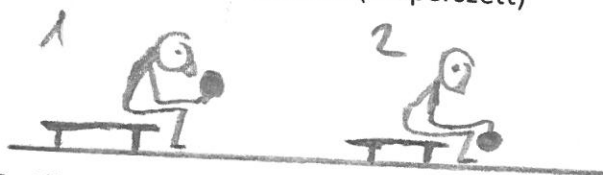
4x 8



**Alkar:**

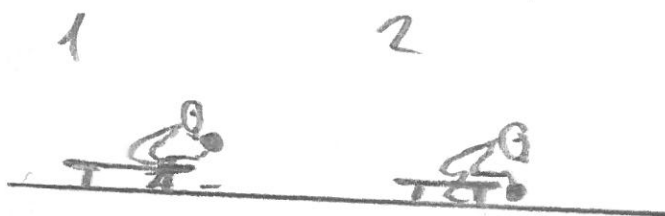
1. Alkar feszítő rúddal ülve (szuperszett)

4x 10



2. Alkar hajlító rúddal ülve (szuperszett)

4x 10



**Péntek:**

**Kardió:**

**Szobabicikli:**

- intervall edzés
- pulzustartomány: 3 perc intenzív fázis: 160-173, 2 perc pihenő fázis: 123-133
- időtartam: 50 perc

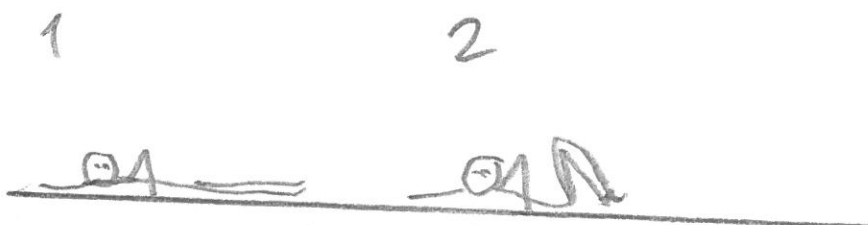
**Szombat:**

**Erőnléti edzés:**

**Has:**

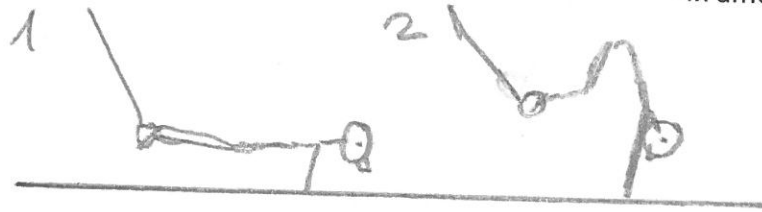
1. Lábfelhúzás oldalsó fekvésben

4x amennyi megy (15)



2. Trx fenék felhúzás

4x amennyi megy (20)



Váll:

1. Előre emelés kézi súlyzókkal

4x 8 / oldal



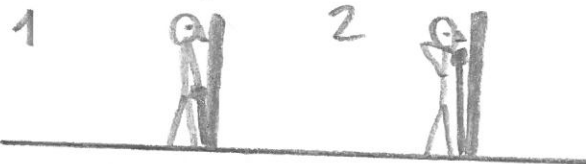
2/A. Állig húzás egyenes rúddal

4x 8



2/B. Állig húzás csigán

4x 8



3/A. Oldalemelés kézi súlyzókkal

4x 10



3/B. Oldalemelés csigán

4x 10 / oldal



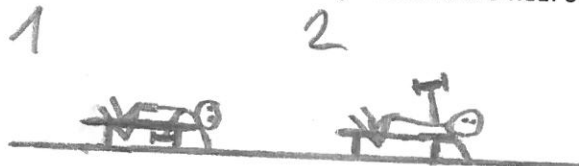
4/A. Oldalemelés falnál állva kézi súlyzóval

4x 10 / oldal



4/B. Oldalemelés vízszintes padon fekvve kézi súlyzóval

4x 10 / oldal



5. Hátsó váll kézi súlyzókkal hason döntött padon

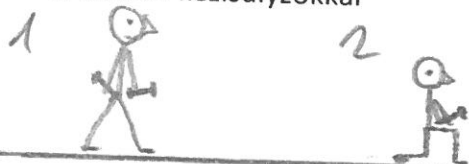
4x 10



Láb:

1. Kitörés kézisúlyzókkal

4x 8



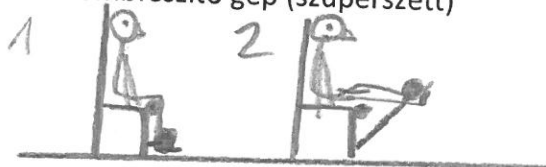
2. Combhajlító gép (szuperszett)

4x 8



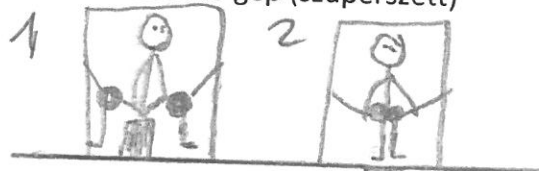
3. Combfeszítő gép (szuperszett)

4x 8



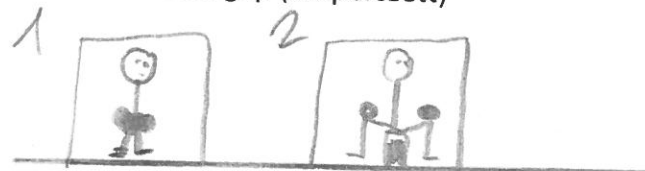
4. Comb közelítő gép (szuperszett)

4x 10



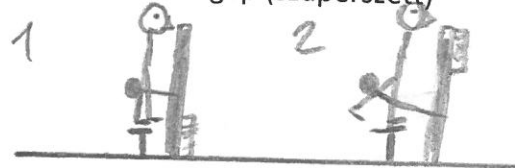
5. Comb távolító gép (szuperszett)

4x 10



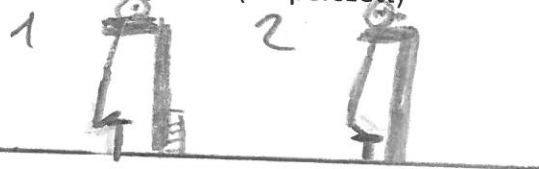
6. Fenék erősítő gép (szuperszett)

4x 10



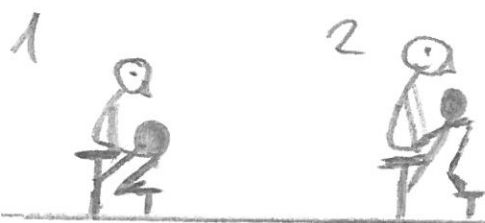
7/A. Vádlígép állva (szuperszett)

4x 10



7/B. Vádlígép ülve (szuperszett)

4x 10

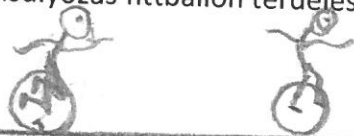




Vasárnap: Pihenőnap

**Egyensúly és koordinációs blokk:** edzés időtartama – 3 perc

1. Egyensúlyozás fittballon térdelésben, ha megy akkor felállásban 1 perc



2. Egyensúlyozás fittpárnán fél lábon, közben pingpong labda levegőben tartás pingpongütővel (ha nincs fittpárna akkor ásványvizes üvegen, sima labdát dobálunk felfelé egyensúlyozás közben 1 perc/ láb



**Pihenőidő a sorozatok között minden izomcsoport első két gyakorlatnál 2 perc, összes többi gyakorlatnál 1 perc! Hasnál, alkarnál, vádlinál 30 mp!**

**Erőnléti edzések időtartama 70 perc**

**Erőnléti edzések előtt 10 perc bemelegítés, minden edzés után 10 perc nyújtás!**

**Gyakorlatok közötti pihenőidőben nyújtás!**