

TRÉNING FITNESS MODELKY MICHELLE LEWIN

PONDELOK: CHRÁT/ BICEPS

- Zhyby (široký úchop) 4x12
- Zhyby (normálny úchop) 4x10
- Príťahy spodnej kladky v sede na úzko 4x12
- Veslovanie na T-tyči 4x12
- Bicepsovú zdvihy s jednorúčkami 4x16
- Bicepsovú zdvih s EZ tyčou 4x12
- Bicepsovú zdvih na spodnej kladke 4x12

UTOROK: HAMSTRINGY/ LÝTKA

- Zakopávanie v ľahu 4x12
- Zakopávanie v sede 4x12
- Mŕtve ťahy 4x10-15
- Výpony lýtok v sede 8x20
- Výpony lýtok v stojí 6x20

STREDA: TRICEPS/ RAMENÁ

- Tricepsovú extenzie s jednorúčkou za hlavou 6x12
- Francúzky tlak s EZ osou 4x12
- Tricepsovú extenzie s lanom nad hlavou 4x12
- Tlak veľkej činky nad hlavu v sede 4x10
- Tlak nad hlavu s jednorúčkami 3x10
- Predpažovanie s EZ osou 4x12
- Rozpažovanie 4x10

ŠTVRTOK: ODDÝCH

PIATOK: NOHY

- Výpady 4x12
- Predklony s veľkou činkou 6x20

- Leg Press (jedna noha) 4x15 (každá noha)
- Drepy 4x12

SOBOTA: BRUCHO

- Zdvíhanie kolien vo vise
- Skracovačky 4x20
- Skracovačky na stroji 4x12
- Skracovačky na fitlopte 4x20

NEDEĽA: ODDYCH