

# 15 napos

## „Darázsderék” edzésprogram az *ágipilates*-szel

Karcsú, hosszú derékvonal, feszes sziluett – ezzel az edzésprogrammal, mint szobrász keze alól a megformált anyag, bújnak majd elő az izmaid deréktájékon és olvad le onnan minden, aminek semmi helye ott 😊! Pilatesezz velem a „darázsderékért” 😊!



Criss-cross extra



Derékfaragó Dugóhúzó



Fűrész másképp



Kisdoboz sorozat  
Twist



Oldalláb szériák  
dupla emelés



Tik-tak



Csípőkörzés



Sellőemelés  
Twisttel

### 1. nap

- Criss-cross Extra - 4 pár
- Dugóhúzó - 4 pár
- Fűrész másképp - 3 pár

### 2. nap

- Criss-cross Extra - 4 pár
- Dugóhúzó - 4 pár
- Fűrész másképp - 3 pár

### 3. nap

- Criss-cross Extra - 4 pár
- Dugóhúzó - 4 pár
- Fűrész másképp - 3 pár
- Kisdoboz-Twist - 3 pár

### 4. nap

- Criss-cross Extra - 4 pár
- Dugóhúzó - 4 pár
- Fűrész másképp - 3 pár
- Kisdoboz-Twist - 3 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 4 pár

### 5. nap

- Criss-cross Extra - 4 pár
- Dugóhúzó - 4 pár
- Fűrész másképp - 3 pár
- Kisdoboz-Twist - 3 pár
- Oldalláb -  
dupla emelés - 4 pár
- Tik-tak - 3 pár

### 6. nap

- Criss-cross Extra - 4 pár
- Dugóhúzó - 4 pár
- Fűrész másképp - 3 pár
- Kisdoboz-Twist - 3 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 4 pár
- Tik-tak - 3 pár
- Csípőkörzés - 3 pár

## 7. nap

- Criss-cross Extra - 4 pár
- Dugóhúzó - 4 pár
- Fűrész másképp - 3 pár
- Kisdoboz-Twist - 3 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 4 pár
- Tik-tak - 3 pár
- Csípőkörzés - 3 pár
- Sellőemelés-Twist - 3 pár

## 8. nap

- Criss-cross Extra - 5 pár
- Dugóhúzó - 5 pár
- Fűrész másképp - 3 pár
- Kisdoboz-Twist - 3 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 4 pár
- Tik-tak - 3 pár
- Csípőkörzés - 3 pár
- Sellőemelés-Twist - 3 pár

## 9. nap

- Criss-cross Extra - 5 pár
- Dugóhúzó - 5 pár
- Fűrész másképp - 4 pár
- Kisdoboz-Twist - 4 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 4 pár
- Tik-tak - 3 pár
- Csípőkörzés - 3 pár
- Sellőemelés-Twist - 3 pár

## 10. nap

- Criss-cross Extra - 5 pár
- Dugóhúzó - 5 pár
- Fűrész másképp - 4 pár
- Kisdoboz-Twist - 4 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 6 pár
- Tik-tak - 4 pár
- Csípőkörzés - 3 pár
- Sellőemelés-Twist - 3 pár

## 11. nap

- Criss-cross Extra - 6 pár
- Dugóhúzó - 5 pár
- Fűrész másképp - 4 pár
- Kisdoboz-Twist - 4 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 6 pár
- Tik-tak - 4 pár
- Csípőkörzés - 3 pár
- Sellőemelés-Twist - 3 pár

## 12. nap

- Criss-cross Extra - 6 pár
- Dugóhúzó - 5 pár
- Fűrész másképp - 5 pár
- Kisdoboz-Twist - 4 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 6 pár
- Tik-tak - 4 pár
- Csípőkörzés - 3 pár
- Sellőemelés-Twist - 3 pár

## 13. nap

- Criss-cross Extra - 6 pár
- Dugóhúzó - 5 pár
- Fűrész másképp - 5 pár
- Kisdoboz-Twist - 4 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 8 pár
- Tik-tak - 4 pár
- Csípőkörzés - 3 pár
- Sellőemelés-Twist - 3 pár

## 14. nap

- Criss-cross Extra - 6 pár
- Dugóhúzó - 5 pár
- Fűrész másképp - 5 pár
- Kisdoboz-Twist - 4 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 8 pár
- Tik-tak - 4 pár
- Csípőkörzés - 4 pár
- Sellőemelés-Twist - 3 pár

## 15. nap

- Criss-cross Extra - 6 pár
- Dugóhúzó - 5 pár
- Fűrész másképp - 5 pár
- Kisdoboz-Twist - 4 pár
- Oldalláb-  
dupla emelés - 8 pár
- Tik-tak - 5 pár
- Csípőkörzés - 4 pár
- Sellőemelés-Twist - 3 pár

Javaslom, hogy mérd meg a derék körfogatod, mielőtt belevágysz a darázsderék-faragó „hadműveletbe”! Majd tedd félre a centit és a 15. nap végeztével kapd elő újra!

Na, mit mutat 😊 ?

Maradj velem – még több edzésterv a [www.agipilates.hu](http://www.agipilates.hu) – n.



agipilates