

15 napos

„Emberpróbáló Reformer has” edzésprogram az *ágipilates*-szel



Béka



Lábkör



Koordináció



Hátúszás

A hasból soha nem elég! Neked is ez az a testtájékod, amelyik a legnehezebben „engedelmeskedik” minden formálási kísérletednek? Az Ágipilatesnek nem ez az első – és gyanítom, nem is az utolsó 😊 – Neked szánt has programja: ez a különleges, Reformer gépes hasizom gyakorlatok matracra adaptált változata! Az, amit itt és most kapsz, hát ... embert próbáló lesz (ami itt a „brutál” keménynek a szinonimája 😊). Viszont közel sem kivitelezhetetlen!

Az 1. héten felépítjük a gyakorlatsort, azután pedig az ismétlésszámok fokozatos növelésével megadjuk hasizmaidnak a kellő impulzust az alapos formálódáshoz!

Építgesd edzéseid úgy, ahogy az edzésterv halad és csodát, no meg szuper hasat láatsz a végére 😊!

HAJRÁÁÁ!!!!



Criss-cross



Kisdoboz-Kerek



Hosszúnyújtás



**Gyomormasszázs
Kezek hátul**

1. nap

- Béka-Lábkör - 6 db - 4 pár
- Koordináció - 3 db
- „Gyilkos” Criss-cross - 3 pár

2. nap

- Béka-Lábkör - 6 db - 4 pár
- Koordináció - 3 db
- „Gyilkos” Criss-cross - 3 pár

3. nap

- Béka-Lábkör - 6 db - 4 pár
- Koordináció - 3 db
- „Gyilkos” Criss-cross - 3 pár
- Hátúszás - 2 pár

4. nap

- Béka-Lábkör - 6 db - 4 pár
- Koordináció - 3 db
- „Gyilkos” Criss-cross - 3 pár
- Hátúszás - 2 pár
- Kisdoboz - Kerek - 3 db

5. nap

- Béka-Lábkör - 6 db - 4 pár
- Koordináció - 3 db
- „Gyilkos” Criss-cross - 3 pár
- Hátúszás - 2 pár
- Kisdoboz - Kerek - 3 db
- Hosszú nyújtás - 3 db

6. nap

- Béka-Lábkör - 6 db - 4 pár
- Koordináció - 3 db
- „Gyilkos” Criss-cross - 3 pár
- Hátúszás - 2 pár
- Kisdoboz - Kerek - 3 db
- Hosszú nyújtás - 3 db
- Gyomormasszázs
Kezek hátul - 6 db

7. nap

- Béka-Lábkör - 6 db - 4 pár
- Koordináció - 3 db
- "Gyilkos" Criss-cross - 3 pár
- Hátúszás - 2 pár
- Kisdoboz - Kerek - 3 db
- Hosszú nyújtás - 3 db
- Gyomormasszázs
Kezek hátul - 6 db

8. nap

- Béka-Lábkör - 7 db - 5 pár
- Koordináció - 4 db
- "Gyilkos" Criss-cross - 3 pár
- Hátúszás - 2 pár
- Kisdoboz - Kerek - 3 db
- Hosszú nyújtás - 3 db
- Gyomormasszázs
Kezek hátul - 6 db

9. nap

- Béka-Lábkör - 7 db - 5 pár
- Koordináció - 4 db
- "Gyilkos" Criss-cross - 4 pár
- Hátúszás - 3 pár
- Kisdoboz - Kerek - 3 db
- Hosszú nyújtás - 3 db
- Gyomormasszázs
Kezek hátul - 6 db

10. nap

- Béka-Lábkör - 7 db - 5 pár
- Koordináció - 4 db
- "Gyilkos" Criss-cross - 4 pár
- Hátúszás - 3 pár
- Kisdoboz - Kerek - 4 db
- Hosszú nyújtás - 4 db
- Gyomormasszázs
Kezek hátul - 8 db

11. nap

- Béka-Lábkör - 8 db - 6 pár
- Koordináció - 5 db
- "Gyilkos" Criss-cross - 4 pár
- Hátúszás - 3 pár
- Kisdoboz - Kerek - 4 db
- Hosszú nyújtás - 4 db
- Gyomormasszázs
Kezek hátul - 8 db

12. nap

- Béka-Lábkör - 8 db - 6 pár
- Koordináció - 5 db
- "Gyilkos" Criss-cross - 5 pár
- Hátúszás - 4 pár
- Kisdoboz - Kerek - 4 db
- Hosszú nyújtás - 4 db
- Gyomormasszázs
Kezek hátul - 8 db

13. nap

- Béka-Lábkör - 8 db - 6 pár
- Koordináció - 5 db
- "Gyilkos" Criss-cross - 5 pár
- Hátúszás - 4 pár
- Kisdoboz - Kerek - 5 db
- Hosszú nyújtás - 5 db
- Gyomormasszázs
Kezek hátul - 8 db

14. nap

- Béka-Lábkör - 8 db - 6 pár
- Koordináció - 5 db
- "Gyilkos" Criss-cross - 5 pár
- Hátúszás - 4 pár
- Kisdoboz - Kerek - 5 db
- Hosszú nyújtás - 5 db
- Gyomormasszázs
Kezek hátul - 10 db

15. nap

- Béka-Lábkör - 8 db - 6 pár
- Koordináció - 5 db
- "Gyilkos" Criss-cross - 5 pár
- Hátúszás - 4 pár
- Kisdoboz - Kerek - 5 db
- Hosszú nyújtás - 5 db
- Gyomormasszázs
Kezek hátul - 10 db

Na, rajzolódnak már a kockák 😊 ?

Kedves egészségedre!

Maradj velem - még több edzésterv a www.agipilates.hu - n.

