



ФИТНЕС ЦЕНТЪР

FLEX

www.FITNESSFLEXPLOVDIV.com

Програма за качване Жени

Загрявка 5 минути кардио и 5 минути загрявка
на стави и сухожилия

1. Клякане с лост 4 серии по 8-10 повторения
2. Лег-преса 4 сери по 8-10 повторения
3. Хакен-клек 4 серии по 8-10 повторения
4. Лег-екстензия 3 серии по 8-10 повторения
5. Лег-кърлинг 4 серии по 8-10 повторения
6. Прасец на кауф машина 3 серии по 8-10 повторения
7. Бицепс с крив лост от стоеж 3 серии по 8-10 повторения
8. Трицепс с дъмбел, 2 ръце над глава (френско) 3 серий по 8-10 повторения
9. Рамо разтваряне на дъмбели в страни 3 серии по 8-10 повторения
10. Гръб мъртва тяга с дъмбели 4 серии по 8-10 повторения
11. Гърди с лост на хоризонтална лежанка 4 серии по 8-10 повторения

Коремни преси :

-от наклонена пейка с тежест

-странични коремни преси през долен скрипец

Програмата е примерна и броя на повторенията и сериите
се определят строго индивидуално.

www.fitnessflexplovdiv.com