



ФИТНЕС ЦЕНТЪР

FLEX

www.FITNESSFLEXPLOVDIV.com

Програма за Жени (релеф – тонус)

Загрявка 7-8 минути кардио - дейност

1. Абдуктор 3-4 серии по 12-15 повторения
2. Аддуктор 3-4 серии по 12-15 повторения
3. Лег-екстензия 3 серии по 12 повторения
4. Лег-кърлинг 3-4 серии по 12-15 повторения
5. Лег-кърлинг от стоеж 3 серии по 12-15 повторения на крак
6. Глутеус машина 3-4 серии по 12-15 повторения
7. Калф машина 2 серии по 12 повторения
8. Гръб на горен скрипец 3 серии по 12-15 повторения
9. Машина за цяло рамо 2 серии по 12-15 повторения
10. Гърди на Пек-Дек 3 серии по 12-15 повторения
11. Трицепс на скрипец 2-3 серии по 12-15 повторения
12. Бицепс с дъмбели хват Чук от стоеж 2-3 серии по 12-15 повторения

Два вида коремни преси :

- Вис 3 серии по 20 повторения
- От наклонена пейка 3 серии по 20 повторения
- Завършва се със кардио 15-20 минути

Тази програма може да се прави два - три пъти в седмицата, като сериите и