

6 hetes erő-állóképesség fejlesztő gyakorlatsor férfiaknak

Hét	1. edzés	2. edzés	3. edzés
1.hét : 3 kör mindenből	<ul style="list-style-type: none"> - Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet) - fekvőtámasz 8x - Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 10x - Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 15x - Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 15x - Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le. - Hasonfekvés mellúszó kartempó 10x - Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)20x 	<ul style="list-style-type: none"> - Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet) - fekvőtámasz 8x - Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 10x - Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 15x - Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 15x - Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le. - Hasonfekvés mellúszó kartempó 10x - Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)20x 	<ul style="list-style-type: none"> - Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet) - fekvőtámasz 8x - Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 10x - Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 15x - Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 15x - Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le. - Hasonfekvés mellúszó kartempó 10x - Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)20x

	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 20x</p> <p>- Burpee 10x</p> <p>- Plank 40 mp</p>	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 20x</p> <p>- Burpee 10x</p> <p>- Plank 40 mp</p>	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 20x</p> <p>- Burpee 10x</p> <p>- Plank 40 mp</p>
<p>2.hét : 3 kör mindenből</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 10x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 12x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 15x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 20x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 12x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)25x</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 10x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 12x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 15x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 20x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 12x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)25x</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 10x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 12x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 15x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 20x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 12x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)25x</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 22x <li style="padding-left: 40px;">- Burpee 12x <li style="padding-left: 40px;">- Plank 45 mp 	<ul style="list-style-type: none"> - Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 22x <li style="padding-left: 40px;">- Burpee 12x <li style="padding-left: 40px;">- Plank 45 mp 	<ul style="list-style-type: none"> - Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 22x <li style="padding-left: 40px;">- Burpee 12x <li style="padding-left: 40px;">- Plank 45 mp
<p>3. hét: 4 kör mindenből</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet) - fekvőtámasz 15x - Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 16x - Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 20x - Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 30x - Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le. - Hasonfekvés mellúszó kartempó 15x - Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)30x 	<ul style="list-style-type: none"> - Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet) - fekvőtámasz 15x - Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 16x - Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 20x - Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 30x - Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le. - Hasonfekvés mellúszó kartempó 15x - Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)30x 	<ul style="list-style-type: none"> - Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet) - fekvőtámasz 15x - Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 16x - Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 20x - Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 30x - Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le. - Hasonfekvés mellúszó kartempó 15x - Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)30x

	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 28x</p> <p>- Burpee 15x</p> <p>- Plank 50 mp</p>	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 28x</p> <p>- Burpee 15x</p> <p>- Plank 50 mp</p>	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 28x</p> <p>- Burpee 15x</p> <p>- Plank 50 mp</p>
<p>4. hét: 4 kör mindenből</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 20x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 16x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 25x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 40x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 20x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)30x</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 20x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 16x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 25x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 40x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 20x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)30x</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 20x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 16x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, hajlított térdel, talp összeér) 25x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 40x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 5x jobbra, -5x balra, -5x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 20x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)30x</p>

	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 28x</p> <p>- Burpee 15x</p> <p>- Plank 60 mp</p>	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 28x</p> <p>- Burpee 15x</p> <p>- Plank 60 mp</p>	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 28x</p> <p>- Burpee 15x</p> <p>- Plank 60 mp</p>
<p>5. hét: 5 kör mindenből</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 25x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett,- lábtartáscsere) 16x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben,- hajlított térdel, talp összeér) 35x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 50x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon,- láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 10x jobbra, -10x balra, -10x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 20x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban,- csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)40x</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 25x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett,- lábtartáscsere) 16x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben,- hajlított térdel, talp összeér) 35x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 50x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon,- láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 10x jobbra, -10x balra, -10x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 2x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban,- csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)40x</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 25x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett,- lábtartáscsere) 16x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben,- hajlított térdel, talp összeér) 35x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 50x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon,- láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 10x jobbra, -10x balra, -10x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 20x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban,- csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)40x</p>

	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 30x</p> <p>- Burpee 15x</p> <p>- Plank 65 mp</p>	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 30x</p> <p>- Burpee 15x</p> <p>- Plank 65 mp</p>	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 30x</p> <p>- Burpee 15x</p> <p>- Plank 65 mp</p>
<p>6. hét: 5 kör mindenből</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 35x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 16x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, - hajlított térdel, talp összeér) 40x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 60x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 10x jobbra, -10x balra, -10x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 20x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)50x</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 35x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 16x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, - hajlított térdel, talp összeér) 40x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 60x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 10x jobbra, -10x balra, -10x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 20x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)50x</p>	<p>- Ízületi átmozgatás, gimnasztika 10 percben, nyújtás 5 percben. (K.h.: - Kiinduló helyzet)</p> <p>- fekvőtámasz 35x</p> <p>- Lábtartáscsere fekvőtámasz helyzetben: (K.h.: fekvőtámasz helyzetben, bal láb kívülről a bal kézfej mellett, - lábtartáscsere) 16x</p> <p>- Pillangó felülés (K.h.: hanyattfekvésben, - hajlított térdel, talp összeér) 40x</p> <p>- Hasonfekvésből törzsemelés: (K.h.: Hasonfekvés, kar rézsútos magastartásban, lábujjak a talajon) 60x</p> <p>- Hanyattfekvésből lábemelés, és leengedés (K.h.: Hanyattfekvésben, kar oldalsó középtartásban a talajon, - láb függőlegesen zártan) Páros láb leengedés 10x jobbra, -10x balra, -10x le.</p> <p>- Hasonfekvés mellúszó kartempó 20x</p> <p>- Has prés: (K.h.: Hanyattfekvésben, kéz tarkón, - könyök a füllel egy vonalban, - csípőszéles terpeszben hajlított térdel talp a talajon.)50x</p>

	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 40x</p> <ul style="list-style-type: none">- Burpee 15x- Plank 70 mp	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 40x</p> <ul style="list-style-type: none">- Burpee 15x- Plank 70 mp	<p>- Hasonfekvésben, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban, kartartáscsere: 40x</p> <ul style="list-style-type: none">- Burpee 15x- Plank 70 mp
--	---	---	---