

15 napos

Miniszoknya „virgácsok” edzésprogram az *ágypilates*-szel

Milyen jól is állt Rajtad az a mini hajdanán 😊! Na de nehogy már az időn múljon! Ezekkel a comb-és vádli gyakorlatokkal olyanok lesznek a „virgácsaid”, mint újkorukban! Szóval, ide Neked azt a minit, de újra 😊!



1 láb- körzés



Ágyúgolyó



Miniszoknya



Combnyújtás



Mélyguggolás



Oldalspárga



Hegymászás



Ínynyújtás

1. nap

- 1 láb körzés - 5 pár
- Ágyúgolyó - 4 db
- Miniszoknya gyakorlat - 4 pár

2. nap

- 1 láb körzés - 5 pár
- Ágyúgolyó - 4 db
- Miniszoknya gyakorlat - 4 pár

3. nap

- 1 láb körzés - 5 pár
- Ágyúgolyó - 4 db
- Miniszoknya gyak. - 4 pár
- Combnyújtás - 4 db

4. nap

- 1 láb körzés - 5 pár
- Ágyúgolyó - 4 db
- Miniszoknya gyak. - 4 pár
- Combnyújtás - 4 db
- Mélyguggolás - 4 db

5. nap

- 1 láb körzés - 5 pár
- Ágyúgolyó - 4 db
- Miniszoknya gyak. - 4 pár
- Combnyújtás - 4 db
- Mélyguggolás - 4 db
- Oldalspárga - 3 pár

6. nap

- 1 láb körzés - 5 pár
- Ágyúgolyó - 4 db
- Miniszoknya gyak. - 4 pár
- Combnyújtás - 4 db
- Mélyguggolás - 4 db
- Oldalspárga - 3 pár
- Hegymászás - 8-8 db

7. nap

- 1 láb körzés - 5 pár
- Ágyúgolyó - 4 db
- Miniszoknya gyak. - 4 pár
- Combnyújtás - 4 db
- Mélyguggolás - 4 db
- Oldalspárga - 3 pár
- Hegymászás - 8-8 db
- Ínnyújtás - 6 db

8. nap

- 1 láb körzés - 6 pár
- Ágyúgolyó - 4 db
- Miniszoknya gyak. - 4 pár
- Combnyújtás - 4 db
- Mélyguggolás - 4 db
- Oldalspárga - 3 pár
- Hegymászás - 8-8 db
- Ínnyújtás - 6 db

9. nap

- 1 láb körzés - 6 pár
- Ágyúgolyó - 6 db
- Miniszoknya gyak. - 4 pár
- Combnyújtás - 4 db
- Mélyguggolás - 4 db
- Oldalspárga - 3 pár
- Hegymászás - 8-8 db
- Ínnyújtás - 6 db

10. nap

- 1 láb körzés - 6 pár
- Ágyúgolyó - 6 db
- Miniszoknya gyak. - 6 pár
+ 15 lábleengedés - és
emelés, mindkettővel
- Combnyújtás - 4 db
- Mélyguggolás - 4 db
- Oldalspárga - 3 pár
- Hegymászás - 8-8 db
- Ínnyújtás - 6 db

11. nap

- 1 láb körzés - 6 pár
- Ágyúgolyó - 6 db
- Miniszoknya gyak. - 6 pár
+ 15 lábleengedés - és
emelés, mindkettővel
- Combnyújtás - 6 db
- Mélyguggolás - 4 db
- Oldalspárga - 3 pár
- Hegymászás - 8-8 db
- Ínnyújtás - 6 db

12. nap

- 1 láb körzés - 6 pár
- Ágyúgolyó - 6 db
- Miniszoknya gyak. - 6 pár
+ 15 lábleengedés - és
emelés, mindkettővel
- Combnyújtás - 6 db
- Mélyguggolás - 8 db
- Oldalspárga - 3 pár
- Hegymászás - 8-8 db
- Ínnyújtás - 6 db

13. nap

- 1 láb körzés - 6 pár
- Ágyúgolyó - 6 db
- Miniszoknya gyak. - 6 pár
+ 15 lábleengedés - és
emelés, mindkettővel
- Combnyújtás - 6 db
- Mélyguggolás - 8 db
- Oldalspárga - 5 pár
- Hegymászás - 8-8 db
- Ínnyújtás - 6 db

14. nap

- 1 láb körzés - 6 pár
- Ágyúgolyó - 6 db
- Miniszoknya gyak. - 6 pár
+ 15 lábleengedés - és
emelés, mindkettővel
- Combnyújtás - 6 db
- Mélyguggolás - 8 db
- Oldalspárga - 5 pár
- Hegymászás - 10 pár
- Ínnyújtás - 6 db

15. nap

- 1 láb körzés - 6 pár
- Ágyúgolyó - 6 db
- Miniszoknya gyak. - 6 pár
+ 15 lábleengedés - és
emelés, mindkettővel
- Combnyújtás - 6 db
- Mélyguggolás - 8 db
- Oldalspárga - 5 pár
- Hegymászás - 10 pár
- Ínnyújtás - 10 db

Dokumentáld, hogy válnak egyre feszesebbé és karcsúbbá a „virgácsaid”, ahogy haladsz előre a programban 😊! S ha alakul, nem kell megállnod 15 napnál ... Előre a miniszoknyáért!

Kedves egészségedre!

Még több edzésterv a www.agipilates.hu - n.

