



Az erő fejlesztési lehetőségei

Alább egy meghatározott izomcsoportot fejlesztő súlyós erőedzésre találsz példát.

Maximális erő fejlesztése a comb és a far izomerejének növelése érdekében: guggolás súlyzóval, öt sorozatban, az ismétlésszám egy sorozaton belül négy. (Az elképzelt személy maximum 70 kg-os súllyal képes egyszer leguggolni és felállni.) A gyakorlatot 68 kg-os súlyzóval végezze.