

Mashinki thaj treningo: Punrre

Te aven saste thaj baxthale, dulmuth chi kerrdem video. Pennos akanak te kerrav jekh seria, sar trejnolijpe interego kurko. Interego stat osar zhalpe perrdal. Kade ke kerrela manca trejna kado shavo, Adjes lav les thele. Kezdisaras adjes lujaj, thaj kerres le punrre, leg day. Let's go! Börjar med en annan variant av squats. Fokus, fokus, kom igen. 4 set kasave, Kom köra, kom igen. Ok akanak kerras leg press. Super sets. Super set sikhavel o Grofo, sar kerrel. Akanak lel te kinjol. Aba chi birij maj buth. Atunchi ashavel, Lel thele ekcera anda vaga. Thaj kerrel pale sode birij. Thaj kade kerrel duvar vaj thrivar super set. Let's go! Akanak kerras baksida, Dikhes vov avel thele 90 gradi. Kontrollera zhi thele thaj opre. Sodej kothe, 16 kili. Kade kerres e paluj (baksidan). Bra Grofi! Pe kadi mashinka baksida lår. Kör vi som en avslutande övning. Kade ke kerrdam 4 övningar. 2 med låren och 2 med baksida. Jalla! Bye.