



PFZ

5 NAPOS EDZÉSTERV



Pati_fittzone



SZIA, Pati vagyok!

Úgy érzed, hogy nem látszik a fejlődés, pedig mindent megteszel?
Edzel, próbálkozol, mégis néha úgy tűnik, mintha egy helyben topognál?

Nem tudod, merre indulj, hogyan oszd be az edzéseidet, melyik gyakorlatot válaszd, mennyi ismétlés a megfelelő, vagy hogyan illeszd a táplálkozást a célodhoz?

Ez a bizonytalanság sokakat visszatart – és teljesen érthető.
Pont ezért készült ez az anyag!

Egy 5 napos edzésterv, ami elindít a helyes úton, és segít abban, hogy minden edzésed céltudatos legyen.

Segítek, hogy ne vesztegesd el az időt felesleges próbálkozásokkal, tényleg lásd a változást a tükörben és a közérzetedben is.

Ha szeretnél szintet lépni, biztosra menni a gyakorlatok helyes kivitelezésében, és táplálkozási támogatást is kapni, hogy a fejlődés a lehető leggyorsabban látható legyen, akkor a Fitt Zone program pontosan ezt nyújtja neked.
Infó az előfizetések fül alatt

Tökéletesen követheted ha kezdő vagy, megállt a fejlődésed vagy csak kicsit mást szeretnél kipróbálni.

A legjobb eredmények érdekében minden feladatot próbálj meg bukásig vinni vagy maximum 1-2 ismétlés maradjon a tartályban és tartsd be a megadott pihenő időket.

**REMÉLEM ÉLVEZED MAJD!
JÓ EDZÉST!**

1.NAP

Edzésterv

ALSÓTEST

farizom fókusszal

1. Csípőemelés 4 körben: 12,10–8, 8–6, 6 ismétlés
(emeld a súlyt minden körben) **2–3 perc pihenő**
2. Szumó felhúzás 2 körben 8–10 ismétlés
2–3 perc pihenő
3. Keretben kitörés farizom centrikusan 2 körben
12–15 ismétlés
oldalak között **30 msp pihenő**,
körök között **2 perc pihenő**
4. hiperhajlítás 2 körben 30 ismétlés
1 perc pihenő



2.NAP

FELSŐTEST

Hát+bicepsz + has

1. Szuperszett 3 körben széles lehúzás 12 ismétlés – döntött törzsű szűk evezés rúddal 12–15 ismétlés
2 perc pihenő
2. Szuperszett bicepsz emelés kalapács tartással 12–15 ismétlés szuperman gyakorlat karnyújtással 12 ismétlés
1,5 perc pihenő
3. Szuperszett Trx bicepsz emelés 12 ismétlés – fitt labdán hasprés 12 ismétlés
1 perc pihenő
4. Szuperszett bicikli 12 ismétlés/oldal – lebegő ülés 12 ismétlés
1 perc pihenő

3.

3.NAP – PIHENŐ

4.NAP

ALSÓTEST

Farizom fókusszal

1. Box guggolás 3 körben 12, 10, 8 ismétlés (emeld a súlyt minden körben)
2–3 perc pihenő
2. Ülő combhajlító gép 3 körben 12 ismétlés
2 perc pihenő
3. Csípőemelés negyedeléssel (rúddal, keretben, kézisúllyal) 2 körben 12 ismétlés
1,5–2 perc pihenő
3. Kábelén hátra egyenes lábemelés 2 körben 15 ismétlés a 2 láb között 30 msp pihenő – kör végén
1 perces pihenő

5.NAP

FELSŐTEST

Váll + tricepsz

1. Szuperszett 3 körben vállból nyomás 10–12 ismétlés
kábelen archoz húzás 12–15 ism.
2 perc pihenő
2. Szuperszett 3 körben kábelén állhoz húzás egyenes rúddal 10–12 ismétlés – padon tricepsz tolódzkodás 12–15 ismétlés
2 perc pihenő
3. Szuperszett 3 körben egykezes oldalemelés állva 12 ismétlés – kábelén/csigán tricepsz letolás egyenes rúddal 12–15 ismétlés
2 perc pihenő
4. Gépen tárogatás hátsó deltára 3 kör 12 ismétlés
1 perc pihenő



6.NAP

KARDIÓ + HAS

1. 30 perc kardió általad választott formában (lépcsőző, bicikli, séta hegymenetben stb.)
2. Törzsizom edzés – 2 körben
 - Hasprés sréhen 15 ismétlés/oldal
 - Hegymászó 15 ismétlés/ láb
 - V ülés keresztben váltott boka érintéssel 12 ismétlés
 - Hanyatt váltott lábemelés 12 ismétlés

gyakorlatok között **20 msp pihenő**
kör végén **1 perc pihenő**

7.NAP

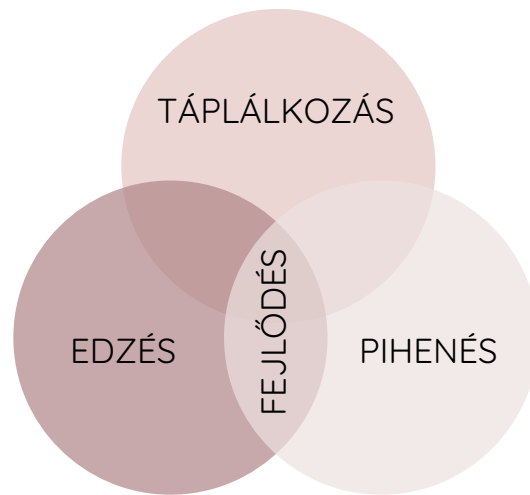
PIHENŐ

ÉS EZUTÁN??

Egy jó edzésterv önmagában nem elég a fejlődéshez.

Megfelelő táplálkozás és jó minőségű, elegendő alvásnak kell hozzá párosulnia, hogy fejlődni tudjunk.

Mindegyikre EGYFORMÁN SZÜKSÉG VAN



EDZÉS

Sajnos egy hét edzés nem fogja meghozni a kívánt eredményt. Konzisztensnek kell lenned, és hetekig, hónapokig, évekig kitartóan kell folytatnod az edzést.

Ezért olyan fontos, hogy megtaláld azt az edzésformát, amit igazán szeretsz, mert így nemcsak a végeredményt élvezed, hanem magát a folyamatot is. Az izomnövekedés akkor következik be, amikor alkalmazod a progresszív túlterhelést, vagyis fokozatosan növeled az edzés intenzitását.

Ezt elérheted a súlyok, az ismétlések vagy a sorozatok számának növelésével.

TÁPLÁLKOZÁS

Az edzés és a táplálkozás kéz a kézben járnak, és mindkettőre oda kell figyelned, ha eredményekre vágysz. A kalóriaszámlálás remek eszköz a táplálkozás nyomon követésére, de tudom, hogy nem mindenkinek való. Legalább annyit tegyél meg, hogy törekedj a magas fehérjebevitelre (testsúlykilogrammonként 1,5–2 gramm), és legyen nagyjából elképzelésed arról, mennyi kalóriára van szükséged a célod eléréséhez.

PIHENÉS

Az izomnövekedés valójában nem az edzőteremben történik, hanem az edzést követő akár 72 órában! Ezért fontos, hogy izmaidnak elegendő időt adj a pihenésre és regenerálódásra, ahelyett hogy rögtön belevágnál a következő edzésbe. Általános szabályként legalább 48–72 órát érdemes várni, mielőtt ugyanazt az izomcsoportot újra megdolgoztatod. Egy másik kulcsfontosságú tényező az izomépítés során az alvás: ha a lehető legtöbb izmot szeretnéd építeni, akkor legalább napi 7 óra alvásra kell törekedned.



A KÜLDETÉSEM AZ

hogy a lehető legegyszerűbbé
tegyem számodra a fitness utadat,
hogy az eredményeid ne csak
elképesztőek, hanem fenntarthatóak
és élvezetesekek is legyenek!

Ha bármiben segítségre van
szükséged életmódváltás, étrend,
edzésterv vagy hormonok
támogatása terén, nézz szét a
weboldalamon ahol mindent
megtalálsz 💕

