

HIIT EDZÉSTERV



PFZ

patifittzone.hu



patifittzone.hu

Ez az edzés akkor neked való, ha a
zsírvesztés a célod.

Ha kevés idő van, de maximumot akarsz kihozni belőle.
Ha szereted, amikor pörög a pulzus, égnek az izmok, és
az edzés végén tudod: na, ez számított!



SZIA! **Pati vagyok,**

Úgy érzed, nem látszik a fejlődés, pedig mindent megteszel?

Ma itt az esély, hogy változtass ezen. Egyetlen nap, egyetlen edzés – és már ma tehetsz egy hatalmas lépést a céljaid felé.

Ez a HIIT edzés segít újra érezni az erőt és a lendületet, legyen szó kezdő vagy haladó szintről. Minden mozdulatnak és ismétlésnek értelme van, minden csepp izzadtság közelebb visz ahhoz, hogy jobban érezd magad a testedben és a tükörben is.

Kezdőknek: lassabb tempó, a helyes kivitelezésre fókuszálva.

Haladóknak: intenzívebb mozdulatok, rövidebb pihenők, maximális kihívás.

Ma ne a kifogásokat hallgasd, hanem a saját erődet.

Adj bele mindent, kövesd a pihenőidőket, és érezd, hogy minden ismétlés **közelebb visz a célodhoz.**

Ez az egyetlen nap lehet az a kezdőpont, amitől a fejlődés újra látható és kézzelfogható lesz.



HIIT EDZÉS KEZDŐKNEK

1. TRI – SET (3 gyakorlat) 2 kör

1. **Szűk lehúzás** – 10 ismétlés
2. **Evezés** evezőgépen (könnyű—közepes ellenállás, magas intenzitással) – 30 msp
→ 45 msp pihenő
3. **Hiperhajlítás** padon gerincfeszítő izmokra fókuszálva – 10–12 ismétlés

Pihenő: 2 perc a körök között

2. GIANT SET (4 gyakorlat) – 2 kör

1. **Gyors gyaloglás emelkedőn** 40 msp
→ 45 msp pihenő
2. **Oldalemelés** – 8–10 ismétlés
3. **Guggolásból felugrás** (vagy sima guggolás) – 8–10 ismétlés
4. **Vállból nyomás** – 10–12 ismétlés

Pihenő: 2 perc a körök között

3. TRI–SET 2 kör

1. **Guggolás váltott térdfelhúzással**
8–10 ismétlés / oldal
2. **Falülés** (wall sit) – 30–45 msp
3. **Koponyatörés** – 10–12 ismétlés

BÓNUSZ

SZUPERSZETT (2 gyakorlat) 2 kör

1. **Hasprés BOSU-n** – 10–12 ismétlés
2. **Hegymászó BOSU-n** – 20–30 msp

Edzésterv értelmezése:

Tri – set :

Egy körben 3 gyakorlat egymás után pihenő nélkül vagy kevés pihenővel.

Nagyobb szusszanás a kör végén van

Giant – set:

Egy körben 4 vagy több gyakorlat egymás után pihenő nélkül vagy minimális pihenővel.

Nagyobb szusszanás a kör végén van.

Szuperszett:

Egy körben 2 gyakorlat egymás után pihenő nélkül vagy kevés pihenővel.

Nagyobb szusszanás a kör végén van.



HIIT EDZÉS HALADÓKNAK

1. TRI – SET (3 gyakorlat) 2 kör

1. **Szűk lehúzás** — 10–12 ismétlés
2. **Evezés** evezőgépen (közepes–nagy ellenállás, magas intenzitással) — 45 msp
→ 30–45 msp pihenő
3. **Hiperhajlítás** padon gerincfeszítő izmokra fókuszálva (felső csúcsponton tartással) 12–15 ismétlés

Pihenő: 1–1,5 perc a körök között

2. GIANT SET (4 gyakorlat) — 2 kör

1. **Gyors gyaloglás emelkedőn** 1 perc
→ 30 msp pihenő
2. **Oldalemelés** lassú negatív szakasz 10–12 ismétlés
3. **Guggolásból felugrás** 10–12 ismétlés
4. **Vállból nyomás** — 12–15 ismétlés

Pihenő: 1–1,5 perc a körök között

3. TRI–SET 2 kör

1. **Guggolás váltott térdfelhúzással** 12–15 ismétlés / oldal
2. **Falülés** (wall sit) + bicepsz emelés — 1 perc
3. **Koponyatörés** — 12–15 ismétlés

BÓNUSZ

SZUPERSZETT (2 gyakorlat) 2 kör

1. **Hasprés BOSU-n** felső tartással 12 –15 ismétlés
2. **Hegymászó BOSU-n** gyors tempóban 40–60 msp

Edzésterv értelmezése:

Tri – set :

Egy körben 3 gyakorlat egymás után pihenő nélkül vagy kevés pihenővel.

Nagyobb szusszanás a kör végén van

Giant – set:

Egy körben 4 vagy több gyakorlat egymás után pihenő nélkül vagy minimális pihenővel.

Nagyobb szusszanás a kör végén van.

Szuperszett:

Egy körben 2 gyakorlat egymás után pihenő nélkül vagy kevés pihenővel.

Nagyobb szusszanás a kör végén van.



A KÜLDETÉSEM AZ...

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

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



PFZ