

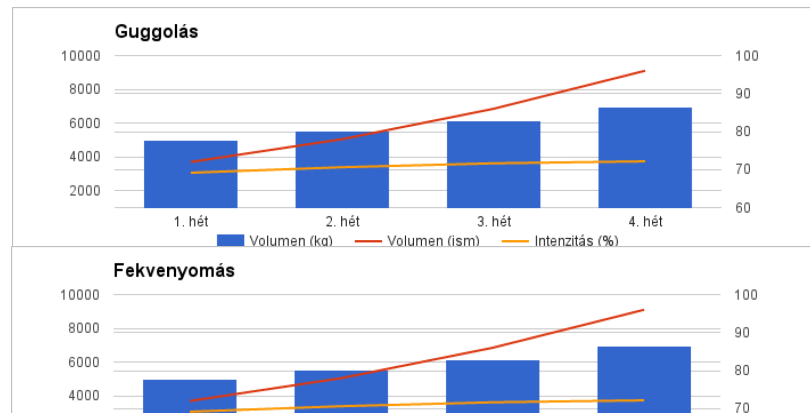


Név
Edzésciklus

Ssz.	Gyakorlat	Kategória	1. hét						2. hét						3. hét						4. hét							
			Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL	Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL	Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL	Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL		
1. NAP	A	Előguggolás	Guggolás	3	10	65			1950	3	10	66			1980	3	10	67			2010	4	10	68			2720	
	B	Fekvenyomás (30 fokos padon)	Fekvenyomás	3	10	65			1950	3	10	66			1980	3	10	67			2010	4	10	68			2720	
	C	Román felhúzás	Felhúzás	3	10	65			1950	3	10	66			1980	3	10	67			2010	4	10	68			2720	
	D1	Lehúzás csigán	Húzás (hor.)	3	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	
	D2	Tolózkodás	Nyomás (hor.)	3	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	
	E	Haskerék	Törzs	5 perc					0	5 perc					0	5 perc					0	5 perc					0	
Megjegyzések																							HAVI CHECK-IN					
Ssz.	Gyakorlat	Kategória	1. hét						2. hét						3. hét						4. hét							
			Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL	Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL	Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL	Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL		
2. NAP	A	Guggolás (megállítva 1mp)	Guggolás	3	8	70			1680	3	8	71			1704	4	8	72			2304	4	8	73			2336	
	B	Szűknyomás	Fekvenyomás	3	8	70			1680	3	8	71			1704	4	8	72			2304	4	8	73			2336	
	C1	Döntött törzsű evezés	Húzás (hor.)	3	(6-10)	?			0	3	(6-10)	?			0	4	(6-10)	?			0	4	(6-10)	?			0	
	C2	Fej fölé nyomás rúddal	Nyomás (vert.)	3	(6-10)	?			0	3	(6-10)	?			0	3	(6-10)	?			0	3	(6-10)	?			0	
	D1	Bicepsz: karhajlítás rúddal	Kieg: Bicepsz	3	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	
	D2	Tricepsz: homlokra engedés rúddal	Kieg: Tricepsz	3	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	4	(12-15)	?			0	
E	Farmer sétá	Törzs	5 perc					0	5 perc					0	5 perc					0	5 perc					0		
Megjegyzések																												
Ssz.	Gyakorlat	Kategória	1. hét						2. hét						3. hét						4. hét							
			Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL	Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL	Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL	Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL		
3. NAP	A	Guggolás	Guggolás	3	6	75			1350	4	6	76			1824	4	6	77			1848	4	6	78			1872	
	B	Fekvenyomás	Fekvenyomás	3	6	75			1350	4	6	76			1824	4	6	77			1848	4	6	78			1872	
	C	Felhúzás (ellentétes állás)	Felhúzás	3	6	75			1350	4	6	76			1824	4	6	77			1848	4	6	78			1872	
	D1	Evezés csigán	Húzás (hor.)	3	(8-12)	?			0	4	(8-12)	?			0	4	(8-12)	?			0	4	(8-12)	?			0	
	D2	Sétáló kitérés	Egylábás (térd)	3	(8-12)	?			0	4	(8-12)	?			0	4	(8-12)	?			0	4	(8-12)	?			0	
	E	Plank	Törzs	5 perc					0	5 perc					0	5 perc					0	5 perc					0	
Megjegyzések																												

1RM	
Guggolás	100
Fekvenyomás	100
Felhúzás	100

FŐGYAKORLATOK TERHELÉSI MUTATÓI						
Guggolás						
Hét	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag	
Volumen (kg)	4980	5508	6162	6928	5550	
Volumen (ism)	72	78	86	96	79	
Intenzitás (%)	69	71	72	72	70	
Workload	2,3	2,7	3,0	3,4	2,7	
Fekvenyomás						
Hét	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag	
Volumen (kg)	4980	5508	6162	6928	5550	
Volumen (ism)	72	78	86	96	79	
Intenzitás (%)	69	71	72	72	70	
Workload	2,3	2,7	3,0	3,4	2,7	
Felhúzás						
Hét	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag	
Volumen (kg)	3300	3804	3858	4592	3654	
Volumen (ism)	48	54	54	64	52	
Intenzitás (%)	69	70	71	72	70	



Workload	1,5	1,8	1,9	2,3	1,8
HETI ÖSSZ. VOLUMEN (szett/izom)					
Gyakorlattípus	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag
Combcsizító	12	14	15	16	14
Combhajlító	12	14	15	16	14
Farizom	9	11	11	12	11
Hát	12	15	16	16	15
Mell	12	14	15	16	14
Váll	9	10	11	11	10
Bicepsz	3	4	4	4	4
Tricepsz	17	20	21	22	20

