

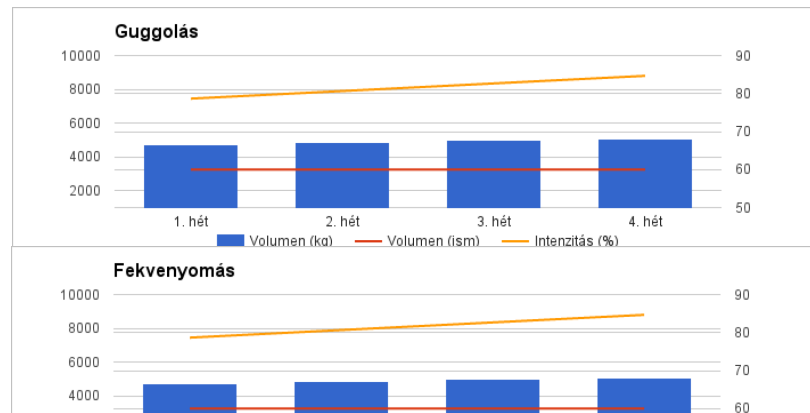


Név
Edzésciklus

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	Guggolás	4	7	75			2100	4	7	77			2156	4	7	79			2212	4	7	81			2268	
	B	Fekvenyomás	4	7	75			2100	4	7	77			2156	4	7	79			2212	4	7	81			2268	
	C	Felhúzás (megállítva)	4	5	80			1600	4	5	82			1640	4	5	84			1680	4	5	86			1720	
	D1	Lehúzás csigán	Húzás (hor.)	3	(10-12)	?			0	3	(10-12)	?			0	3	(10-12)	?			0	3	(10-12)	?			0
	D2	Tolózkodás	Nyomás (hor.)	3	(10-12)	?			0	3	(10-12)	?			0	3	(10-12)	?			0	3	(10-12)	?			0
	E	Haskerék	Törzs	5 perc					5 perc					5 perc					5 perc								
Megjegyzések																							HAVI CHECK-IN				
2. NAP	A	Guggolás (megállítva)	4	5	80			1600	4	5	82			1640	4	5	84			1680	4	5	86			1720	
	B	Szűknyomás	Fekvenyomás	4	5	80			1600	4	5	82			1640	4	5	84			1680	4	5	86			1720
	C1	Döntött törzsű evezés	Húzás (hor.)	3	(6-8)	?			0	3	(6-8)	?			0	4	(6-8)	?			0	4	(6-8)	?			0
	C2	Fej fölé nyomás rúddal	Nyomás (vert.)	3	(6-8)	?			0	3	(6-8)	?			0	3	(6-8)	?			0	3	(6-8)	?			0
	D1	Bicepsz: karhajlítás rúddal	Kieg: Bicepsz	3	(8-12)	?			0	3	(8-12)	?			0	3	(8-12)	?			0	3	(8-12)	?			0
	D2	Tricepsz: homlokra engedés rúddal	Kieg: Tricepsz	3	(8-12)	?			0	3	(8-12)	?			0	3	(8-12)	?			0	3	(8-12)	?			0
E	Farmer séta	Törzs	5 perc					5 perc					5 perc					5 perc									
Megjegyzések																											
3. NAP	A	Guggolás	4	3	85			1020	4	3	87			1044	4	3	89			1068	4	3	91			1092	
	B	Fekvenyomás	Fekvenyomás	4	3	85			1020	4	3	87			1044	4	3	89			1068	4	3	91			1092
	C	Felhúzás	Felhúzás	4	3	85			1020	4	3	87			1044	4	3	89			1068	4	3	91			1092
	D1	Evezés csigán	Húzás (hor.)	3	(6-10)	?			0	3	(8-12)	?			0	3	(8-12)	?			0	3	(8-12)	?			0
	D2	Sétáló kitérés	Egylábás (térd)	3	(6-10)	?			0	3	(8-12)	?			0	3	(8-12)	?			0	3	(8-12)	?			0
	E	Plank	Törzs	5 perc					5 perc					5 perc					5 perc								
Megjegyzések																											

1RM	
Guggolás	100
Fekvenyomás	100
Felhúzás	100

FŐGYAKORLATOK TERHELÉSI MUTATÓI					
Guggolás					
Hét	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag
Volumen (kg)	4720	4840	4960	5080	4840
Volumen (ism)	60	60	60	60	60
Intenzitás (%)	79	81	83	85	81
Workload	2,8	3,1	3,5	3,9	3,1
Fekvenyomás					
Hét	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag
Volumen (kg)	4720	4840	4960	5080	4840
Volumen (ism)	60	60	60	60	60
Intenzitás (%)	79	81	83	85	81
Workload	2,8	3,1	3,5	3,9	3,1
Felhúzás					
Hét	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag
Volumen (kg)	2620	2684	2748	2812	2684
Volumen (ism)	32	32	32	32	32
Intenzitás (%)	82	84	86	88	84



Workload	1,8	2,0	2,3	2,6	2,0
HETI ÖSSZ. VOLUMEN (szett/izom)					
Gyakorlattípus	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag
Combvesztő	15	15	15	15	15
Combhajlító	16	16	16	16	16
Farizom	12	12	12	12	12
Hát	13	13	14	14	14
Mell	15	15	15	15	15
Váll	11	11	11	11	11
Bicepsz	3	3	3	3	3
Tricepsz	20	20	20	20	20

