



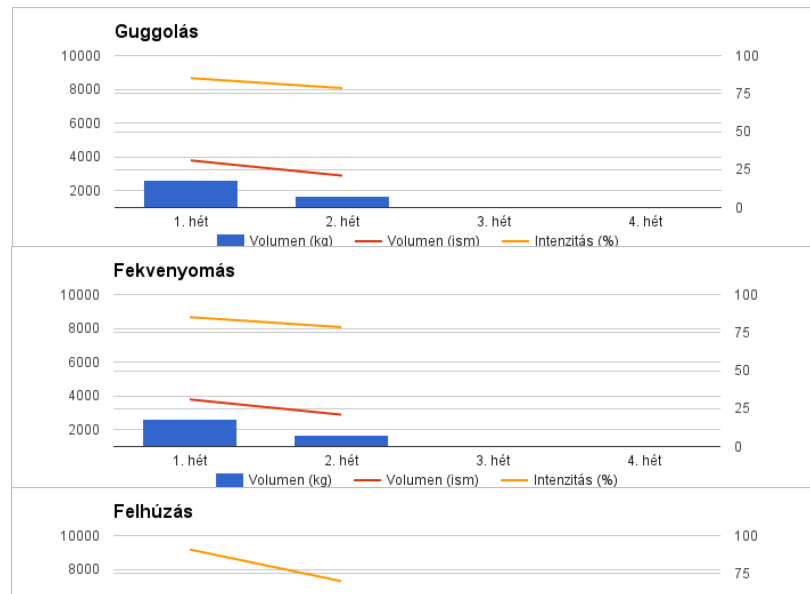
Név
Edzésciklus

Ssz.	Gyakorlat	Kategória	1. hét						2. hét									
			Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL	Sor.	Ism.	Int.	Tény	RPE	VOL				
1. NAP	A	Guggolás	4	3	87			1044	3	3	90							
	B	Fekvenyomás	4	3	87			1044	3	3	90							
	C	Egykezes evezés	Húzás (hor.)	3	8	?			0	3	6	?						
Megjegyzések																		
2. NAP	A	Guggolás (light)	4	3	80			960	4	3	70							
	B	Fekvenyomás (light)	4	3	80			960	4	3	70							
	C	Felhúzás	1	1	95			95	-									
	C	Felhúzás	5	1	90			450	5	1	70							
	Megjegyzések																	
3. NAP	A	Guggolás	1	1	95			95	verseny									
	A	Guggolás	3	2	90			540										
	B	Fekvenyomás	1	1	95			95										
	B	Fekvenyomás	3	2	90			540										
	C	Döntött törzsű evezés	Húzás (hor.)	3	6	?				0								
	Megjegyzések																	

1RM	
Guggolás	100
Fekvenyomás	100
Felhúzás	100

FŐGYAKORLATOK TERHELÉSI MUTATÓI					
Hét	Guggolás				
	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag
Volumen (kg)	2639	1650			2145
Volumen (ism)	31	21			26
Intenzitás (%)	85	79			82
Workload	2,1	1,0			1,5
Hét	Fekvenyomás				
	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag
Volumen (kg)	2639	1650			2145
Volumen (ism)	31	21			26
Intenzitás (%)	85	79			82
Workload	2,1	1,0			1,5
Hét	Felhúzás				
	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag
Volumen (kg)	545	350			448
Volumen (ism)	6	5			6
Intenzitás (%)	91	70			80
Workload	0,7	0,2			0,4

HETI ÖSSZ. VOLUMEN (szett/izom)					
Gyakorlattípus	1. hét	2. hét	3. hét	4. hét	Átlag
Combfejlesztő	12	7	0	0	5
Combhajlító	7	4	0	0	3
Farizom	7	4	0	0	3
Hát	7	3	0	0	2



Mell	12	7	0	0	5
Váll	6	4	0	0	2
Bicepsz	0	0	0	0	0
Tricepsz	12	7	0	0	5

