



vighnorbi

vighnorbi.com

Tanácsadó és
edző



**SZEMÉLYRE SZABOTT EDZÉS
TERV (SÚLYCSÖKKENTŐ)**

MINTA 2020



**A nehézség leküzdéséhez kell egy
kis idő, a lehetetlenhez valamivel
több.**

/Hioszi Tatiosz/

Edzésterv - Súlycsökkentő



A következő súlycsökkentő edzéstervet egy komplett versenyfelkészülés-tervezetből (8 hónap tömegnövelés, 4 hónap szálkásítás) ragadtam ki, így kérlek, ennek megfelelően kezeld.

Amennyiben szeretnél egy személyre szabott, további edzésekkel bővített tervet kapni, ami biztosítja a folyamatos fejlődésed kérék, tölts ki a következő űrlapot. Javaslom a konzultációs időpontjaimat, hiszen a súlycsökkentést hosszú távon elérni megfelelő táplálkozás, edző és professzionális edzéstervezés nélkül nem lehet.

Edzésterv - Súlycsökkentő - Hétfő

Reggel	Kardió		
	40 perc elipszis, pulzusszám: 124		
Este	Bemelegítés		
	10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		
	Gimnasztika		
	Weider elv	Mell	Ismétlés
	Szuperszett - Egyenes	Fekve nyomás keretben	4x12
		Fekvőtámasz szélesen	
	Szuperszett - Egyenes	30 fokos nyomás géppel	4x12
		Kereszthúzás felsőcsigán	
	Szuperszett - Egyenes	Áthúzás gépen	4x12
		Tolodzkodás mellre	
	Levezetés		
Nyújtás			
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105			

Edzésterv - Súlycsökkentő - Kedd

	Weider elv	Has	Ismétlés
	Óriás szett	Lábemelés állványon	4x20
		Hasprés	
		Lebegőfelülés	
		Plank 2perc	
Este	Bemelegítés		
	10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		
	Gimnasztika		
	Weider elv	Hát	Ismétlés
	Szuperszett - Egyenes	Húzódzkodás	4x12
		Kétkaros evezés csigával	
	Szuperszett - Egyenes	Merevkaros lehúzás	4x12
		Széles lehúzás mellhez	
		Háromszögbehúzás csigán	
	Egyenes	Hiperextenzió padon	4x15
Levezetés			
Nyújtás			
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105			

Edzésterv - Súlycsökkentő - Szerda

Reggel	Kardió		
	40 perc elipszis, pulzusszám: 124		
Este	Bemelegítés		
	10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		
	Gimnasztika		
	Weider elv	Kar	Ismétlés
	Triszett - Egyenes	Páros kalapács	4x12
		Kétkezes bicepsz francia rúddal	
		Koncentrált bicepsz	
	Huszonegy	Kétkezes bicepsz rúddal	2x21
	Egyenes	Letolás csigán	4x15
		Tricepsz géppel	
	Huszonegy	Lórúgás	2x21
	Levezetés		
Nyújtás			
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105			

Edzésterv - Súlycsökkentő - Csütörtök

Reggel	Kardió
	40 perc elipszis, pulzusszám: 124
	Pózozás

Edzésterv - Súlycsökkentő - Péntek

Reggel	Weider elv	Has	Ismétlés
	Óriás szett	Lábemelés földön	4x20
		Hiperhajlítás oldalra padon	
		Hasprés gépen	
		Lebegőfelülés	
Bemelegítés			
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105			
Gimnasztika			
Este	Weider elv	Láb	Ismétlés
	Triszett - Egyenes	Guggolás	4x12
		Combvesztés géppel	
		Combhajlítás géppel	
	Szuperszett - Egyenes	Guggolás	4x12
		Merevlábas felhúzás	
	Szuperszett - Egyenes	Álló vádli	4x15
		Ülő vádli	
Levezetés			
Nyújtás			
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105			

Edzésterv - Súlycsökkentő - Szombat

Reggel	Kardió		
	40 perc elipszis, pulzusszám: 124		
Este	Bemelegítés		
	10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		
	Gimnasztika		
	Weider elv	<i>Váll</i>	Ismétlés
	Szuperszett - Egyenes	Nyomás egykezes súllyal 45 fokos pado Állig húzás	4x15
	Szuperszett - Egyenes	Döntött törzsű oldalemelés "Dávid féle" hátsó delta gyakorlat	4x15
	Szuperszett - Egyenes	Vállkörzés egykezes súllyal Vállvonogatás keretben	4x15
	Levezetés		
	Nyújtás		
	10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		

Edzésterv - Súlycsökkentő - Vasárnap

Reggel	Kardió
	40 perc elipszis, pulzusszám: 124
Este	Pózolás



vighnorbi

vighnorbi.com