



vighnorbi

vighnorbi.com

Tanácsadó és
edző



**SZEMÉLYRE SZABOTT
EDZÉSTERV (TÖMEGNÖVELÉS)**

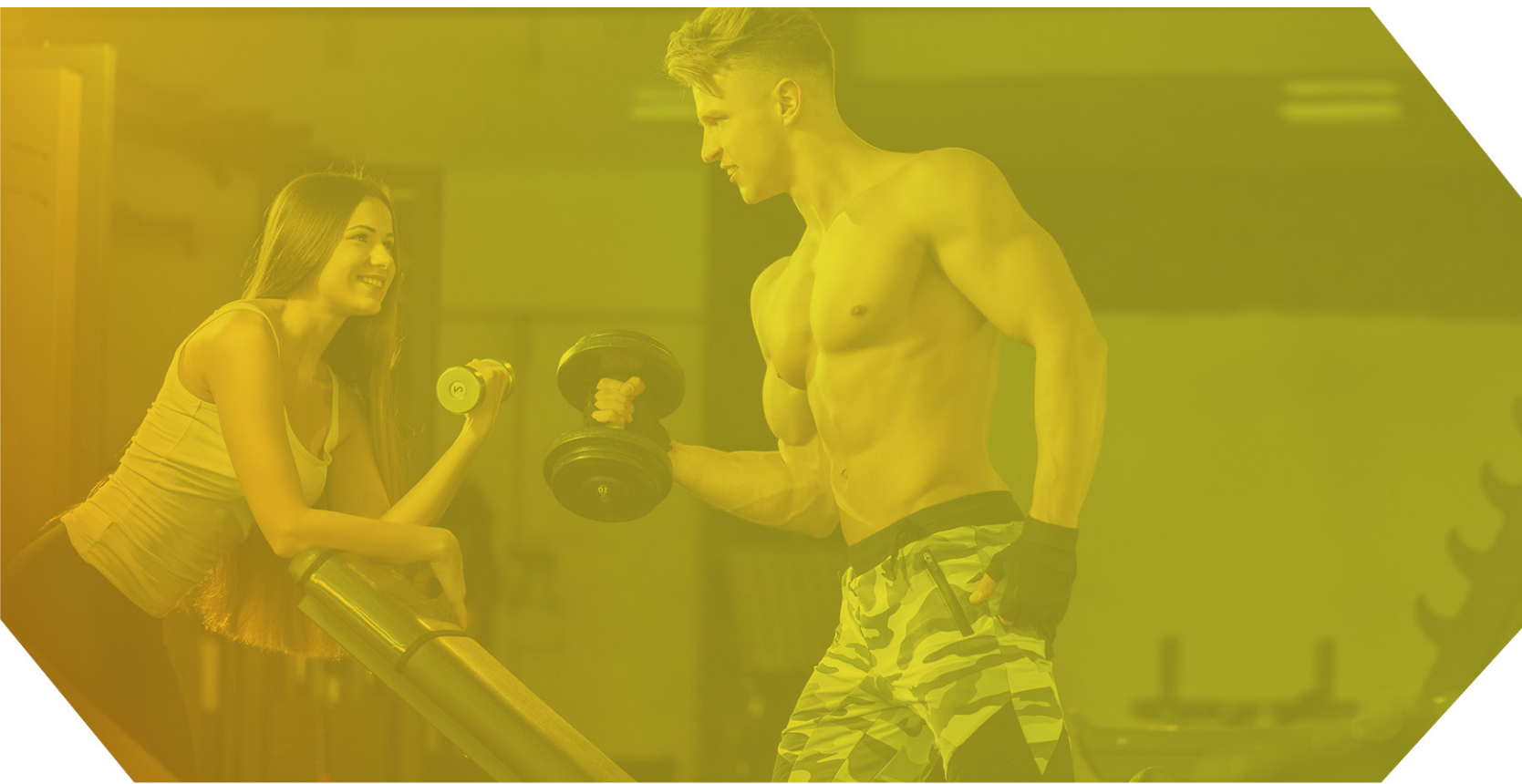
MINTA 2020



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

/Hioszi Tatiosz/

TÖMEGNÖVELŐ EDZÉSTERV



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

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

Edzésterv- Tömegnövelés - Hétfő

Bemelegítés		
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		
Gimnasztika		
Weider elv	Mell	Ismétlés
Egyenes	Tolódzkodás mellre	4x12
Piramis	Fekve nyomás gépen	12-10-8-8
Piramis	30 fokos padon nyomás egykezes súlyzóval	12-10-8-8
Piramis	Szűken nyomás	10-10-8-6
Egyenes	30 fokos padon tárogatás	4x8
Weider elv	Has	Ismétlés
Triszett	Lábemelés ferde padon	4x20
	Hasprés padon	
	Plank - 2 perc	
Levezetés		
Nyújtás		
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		

Edzésterv- Tömegnövelés - Kedd

Bemelegítés		
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		
Gimnasztika		
Weider elv	Hát	Ismétlés
Egyenes	Háromszögbehúzás csigán hashoz	4x15
Piramis	Lehúzás csigán széles fogással mellhez	12-10-8-6
Súlycsökkentés	Lehúzás csigán széles fogással tarkóhoz	6-8-10-10
Piramis	Kétkezes evezés	12-10-8-6
Piramis	Hiperextenzió padon	12-10-8-8
Levezetés		
Nyújtás		
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		

Edzésterv- Tömegnövelés - Szerda

Bemelegítés		
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		
Gimnasztika		
Weider elv		
Piramis	Kétkezes bicepsz francia rúddal	12-10-10-8
Egyenes	Felső csigás dupla bicepsz	4x10
Piramis - Erőltetett	Kétkezes bicepsz egyenes rúddal	8-6-5-4
Egyenes	Kalapács bicepsz Scott padon	4x10
Egyenes	Tolódzkodás	4x15
Erőltetett - Negatív	Tricepsz géppel	15-12-10-8-6
Piramis	Homlokra engedés	12-10-8-6
Piramis	Lórúgás	12-10-8-6
	Letolás csigán kötéllel	
Nyújtás		
20 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 144		

Edzésterv- Tömegnövelés - Péntek

Bemelegítés		
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		
Gimnasztika		
Weider elv		
Piramis	Combhajlító ülve	15-12-10-8
Egyenes	Guggolás	4x10
Piramis	Combfejlesztés géppel	15-12-10-8
Egyenes	Kitorés kéziszűlyözővel	4x12
Egyenes	Combközelítés	4x12
Piramis	Vádli lábtolón	16-12-10-8
Egyenes	Ülő vádli	4x14
Weider elv	Has	Ismétlés
	Plank 2perc	
	Hasprés	
Levezetés		
Nyújtás		
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		

Edzésterv- Tömegnövelés - Szombat

Bemelegítés		
10 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 105		
Gimnasztika		
Weider elv	Váll, Csukja	Ismétlés
Piramis	Oldalemelés	10-8-8-6
Piramis	Nyakból nyomás	12-10-8-6
Egyenes	Állig húzás	4x12
Piramis	Oldalra húzás felső csigán hátsó deltára	10-8-8-6
Egyenes	Vállkörzés egykezes súllyal	4x16
Levezetés		
Nyújtás		
20 perc kardió alacsony intenzitással, pulzusszám: 144		



vighnorbi

vighnorbi.com