

# #ZSÍRÉGETÉS

(LEVEL1)

**Érd el a célod**

12 h é t alatt

**Információs e-book  
+ Órarend**



Kövesd ezt az edzésprogramot és koncentrálj az intenzitásra és az izom erősítésre, a megfelelő, személyre szabott étrend által elérhető kalóriadeficit fenntartása mellett, hogy maximalizáljuk az eredményt. 12 héten belül fittebbnek és vékonyabbnak fogod magad érezni!

Az edzésprogramon belül heti 2-4 edzést érdemes teljesítened. Ez heti 1-3 órát vesz igénybe, Te döntesz, hogy 4x30 percet edzel vagy 3x60 percet, vagy akár mindennap 20-25 percet.

Javaslom az elején a 3-4 pihenőnapot, hogy ne terheld túl az ízületeket, ha súlyzós edzést is végzel.

Az EDZÉSPROGRAM előnyei:

- megkönnyíti a dolgod, hogy nem kel azon agyalnod mit fogsz aznap edzeni
- csökkentheted a sérülések kockázatát, az intenzitás fokozatos növelésével
- motivált maradsz, mert tudod, hogy minden héten teljesítetted a kitűzött célt

Hogyan hozd ki a legtöbbet ebből a **12 hétből**:

- Élvezetként fogd fel, ne legyél túl szigorú magadhoz, ha fáradt vagy, vagy nem vagy motivált bárkivel megesik, ne aggódj.
- Hallgass a testedre, ha kimerült vagy és szükséged van egy extra pihenőnapra, add meg magadnak! A legfontosabb, hogy hallgass a testedre, mi a legjobb neki.
- Próbáld meg betartani a leírt edzés mennyiséget, ne lépd túl, ha túl energikus vagy tudd, hogy a minőség fontosabb, mint a mennyiség
- Tarts magadnál vizet az edzések idejére, igyál az edzés előtt és utána is
- Emlékezz – az edzés ideje csak egy iránymutatás. Feltételezem, hogy kezdő vagy, de nem tudhatom pontosan milyen fitességi szinttel rendelkezel, ezért akkor hagyd abba az edzést kérlek, amikor Neked megfelelő.

Mielőtt elkezded a Programot:

- Kérlek konzultálj az orvosoddal az edzésprogrammal kapcsolatban, ha bármilyen betegséged van, hogy megelőzd az esetleges kellemetlenségeket
- Ez az edzésprogram mindenki számára ajánlott 18 év alatt is

## TIPPEK A SIKERHEZ:

- Segít motiváltnak maradnod, ha nyomon követed milyen hatással vannak az edzések az érzelmeidre és az energia szintedre.
- Jegyezd le minden edzést követően, hogy érzed magad, mi volt kellemes, esetleg kellemetlen.
- Jó ötlet, ha leméred magad a (derék, fenék, mell) – nem fog sok idő eltelni, amíg látod a változást.
- Ne felejtse el megünnepelni a mérföldköveket, apró ajándékokkal, ez motiválni fog a további fejlődésre.
- Ha a legtöbbet szeretnéd kihozni magadból a 12 hét alatt állítsd össze a személyre szabott órarended a speciális edzésekből. Ha megcsináltál egy edzést csak ki kell pipálnod az órarendben, amit akár a hűtődre is kitehetsz.
- Ha az online edzések nem elég változatosak, gyere nyogodtan az élő csoportos edzéseimre vagy személyi edzésre is.

## EDZÉS KATEGÓRIÁK:

### CARDIO:

- SLOWBURN: Közepes intenzitású, súlyzós edzés: Erősíti az izmokat, fittebbé és tónusossá teszi az egész testet.
- FASTBURN: Magas intenzitású, eszköz nélküli edzés: Fejleszti az állóképességet és a gyorsulást, tónusossá teszi a lábakat és a farizmot.
- tempós séta vagy futás
- kerékpár / evezőpad /ski ergometer: Leveszik a terhelést az ízületről miközben fejlesztik a cardio-vaszkuláris rendszert és az állóképességet.
- HIIT CHALLENGE: 25-30 perc magas intenzitású, saját testsúlyos intervall edzés, ami felviszi az egekbe a pulzust, az energianyerés oxigénmentes környezetben történik, növeli a mitokondriumok számát és fehérjetartalmát, valamint javítja az inzulinérzékenységet.

#### MOBILITY:

- FULLBALANCE: Növeli az ízületi mozgástartományt, a helyes légzés csökkenti a stresszt, a mobilizáló mozdulatok csökkentik az izomlázat és a fájdalmat, megnyugtatják a testet, lelket, reggel pedig feltöltik energiával egy hosszú nap előtt.
- Joga / Pilates

#### CORE ERŐSÍTÉS:

- CORE CHALLENGE: Funkcionális erősítő edzés, ami a core izom körül elhelyezkedő mély, tartó izmokat fejleszti, ezáltal javítja a testtartást és segít az erősítő gyakorlatok szabályos végrehajtásában.

#### TELJES TEST ERŐSÍTÉS:

- SLOWBUILD: Alacsony intenzitású, ellenállásos edzés: Erősíti a mély, tartó izmokat, fittebbé és tónusossá teszi az egész testet.
- DEEPBUILD / CORE CHALLENGE: Funkcionális erősítés, ami a core izom körüli izomcsoportokra fókuszál, a mély, tartó izmokat fejleszti, ezáltal javítja a testtartást illetve az erősítő gyakorlatok szabályos végrehajtását.

# ÓRAREND

<b>8 HÉT</b>	<b>Hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>	<b>Szombat</b>	<b>Vasárnap</b>
<b>1.</b>	CARDIO 30 PERC	PIHENŐ	PIHENŐ	MOBILITY	PIHENŐ	CORE CHALLENGE	PIHENŐ
<b>2.</b>	CARDIO 45 PERC	PIHENŐ	CORE CHALLENGE	PIHENŐ	CARDIO 30 PERC	PIHENŐ	PIHENŐ
<b>3.</b>	CARDIO 45 PERC	PIHENŐ	HIIT 30 PERC	PIHENŐ	CORE	PIHENŐ	PIHENŐ
<b>4.</b>	CARDIO 45 PERC	PIHENŐ	CORE	PIHENŐ	HIIT 30 PERC	PIHENŐ	PIHENŐ
<b>5.</b>	CARDIO 45-50 PERC	PIHENŐ	HIIT 30 PERC	PIHENŐ	CARDIO	PIHENŐ	MOBILITY
<b>6.</b>	HIIT 30 PERC	PIHENŐ	SLOW BUILD 45-50 PERC	PIHENŐ	CARDIO 45 PERC	PIHENŐ	MOBILITY
<b>7.</b>	CARDIO	PIHENŐ	SLOW BUILD	PIHENŐ	CARDIO 45 PERC	PIHENŐ	MOBILITY
<b>8.</b>	CARDIO 50 PERC	PIHENŐ	CARDIO	PIHENŐ	SLOW BUILD, 50-60 PERC	PIHENŐ	CARDIO 45-50 PERC

<b>9.</b>	CARDIO 45-50 PERC	PIHENÕ	HIIT 30 PERC	PIHENÕ	CARDIO	PIHENÕ	MOBILITY
<b>10.</b>	HIIT 30 PERC	PIHENÕ	SLOW BUILD 45-50 PERC	PIHENÕ	CARDIO 45 PERC	PIHENÕ	PIHENÕ
<b>11.</b>	CARDIO	PIHENÕ	SLOW BUILD	PIHENÕ	CARDIO 45 PERC	PIHENÕ	MOBILITY
<b>12.</b>	CARDIO 50 PERC	PIHENÕ	CARDIO	PIHENÕ	SLOW BUILD, 50-60 PERC	PIHENÕ	CARDIO 45 -50 PERC