PEAK™

KARDIÓS ALAKFORMÁLÓ EDZÉS

KINEK AJÁNLJUK?

Teljesen kezdőknek, akik jelentős túlsúlytól szeretnének megszabadulni, edzettségi szintjük alacsony, de formálni, alakítani, feszesíteni szeretnék az alakjukat.

Legalább 4-6 hónapig végezzük, mielőtt módosítanánk a programon.

A három változat tetszés szerint variálható, de végezhető csak az egyik fajta is, akár minden edzésnapon.

Egy edzésnapot nem árt, ha követ egy pihenőnap, de elszántabbak két egymást követő napon is végezhetik.

Mi az, ami a legfontosabb
a fitt alakformálásodhoz?
Ez bizony az étkezés!

Gimnasztikai bemelegítés
A „Bemelegítés és levezetés” anyag alapján!

1. Változat

10’ Futópadon séta 4km/h

Ha könnyen megy, akkor 5-6 km/h sebességgel

1’ séta 1,25kg tárcsákkal a kézben

Séta közben 2 db 1,25 kg-os tárcsával a kézben

1’ bicepsz váltott karral – könyöktől hajlít a kar a vállhoz

1’ állig húzás – test előtt könyökhúzással felkar és alkar emelés

1’ nyakból nyomás – válltól emel a kar magastartásba

1’ oldalemelés – nyújtott kar emelés oldalra

1’ tricepsz – könyök nyújtás páros karral hátra

1’ séta 1,25kg tárcsákkal a kézben

5’ futópadon séta 4 km/h

5’ futópadon séta 4 km/h, 5%-os emelkedőn

Futópad beállítás 0%-ra

3’ futópadon séta 4km/h

Hasprés 4 x 15
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 20-25-re, ha az is könnyen megy, akkor csökkentsük a pihenőidőt fél percre.

Hasprés elfordított csípővel mindkét oldalra 4 x 15
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 20-25-re, ha az is könnyen megy, akkor pihenőidő nélkül végezzük a két oldalra, felváltva.

Ha már könnyen megy a fél óra folyamatos kardió edzés, akkor végezzünk belőle két kört!

Gimnasztikai levezetés
A „Bemelegítés és levezetés” anyag alapján!

Gimnasztikai bemelegítés
A „Bemelegítés és levezetés” anyag alapján!

2. Változat

10’ Az első két héten minden gyakorlatból két széria, majd újabb két hétig három széria, az ötödik héttől négy széria.
Edzettségi szinttől a szérianövelések hetente is növelhetőek!

A Pihenő idő minden gyakorlatnál, a szériák között 1-1,5 perc.

15’ kardió (kéthetente növeljük 5 perccel, 30 percig)

Vádli step padon páros lábbal - 2x20
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 20-25-re, ha az is könnyen megy, akkor végezhető egy lábbal, újra 15 ismétléssel kezdve.

Széles guggolás - 2x12
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 14-16-18-20-ra.

Kitörésben rugó mindkét lábra - 2x12
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 14-16-18-20-ra.

Lábemelés hátra mindkét lábra - 2x12
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 14-16-18-20-ra.

Hasprés - 4 x 15
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 20-25-re, ha az is könnyen megy, akkor csökkentsük a pihenőidőt fél percre.

Hasprés elfordított csípővel mindkét oldalra 4 x 15
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 20-25-re, ha az is könnyen megy, akkor pihenőidő nélkül végezzük a két oldalra, felváltva.

15’ kardió (kéthetente növeljük 5 perccel, 30 percig)

Gimnasztikai levezetés
A „Bemelegítés és levezetés” anyag alapján!

Gimnasztikai bemelegítés
A „Bemelegítés és levezetés” anyag alapján!

3. Változat

10’ Az első két héten minden gyakorlatból két széria, majd újabb két hétig három széria, az ötödik héttől négy széria.
Edzettségi szinttől a szérianövelések hetente is növelhetőek!

A Pihenő idő minden gyakorlatnál, a szériák között 1-1,5 perc.

15’ kardió (kéthetente növeljük 5 perccel, 30 percig)

Női fekvőtámasz - 2x6
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 8-10-12-re.

Homorítás hason fekvésben - 2x10
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 12-14-re.

Állig húzás - előreemelés 1,25 kg-os tárcsákkal - 2x12
Pihenő: nincs. Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 14-16-18-20-ra.

Bicepsz páros karral- tricepsz karnyújtás hátra 1,25 lg-os tárcsával - 2x12
Pihenő: nincs. Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 14-16-18-20-ra.

Hasprés - 4 x 15
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 20-25-re, ha az is könnyen megy, akkor csökkentsük a pihenőidőt fél percre.

Hasprés elfordított csípővel mindkét oldalra - 4 x 15
Ha könnyen megy a négy széria, akkor az ismétlésszám növelhető 20-25-re, ha az is könnyen megy, akkor pihenőidő nélkül végezzük a két oldalra, felváltva.

15’ kardió (kéthetente növeljük 5 perccel, 30 percig)

Gimnasztikai levezetés
A „Bemelegítés és levezetés” anyag alapján!

CSINÁLJ MA VALAMI OLYAT, AMIT A JÖVŐBENI ÖNMAGAD MEG-KÖSZÖN MAJD.