PEAK

Peak Girl

ÁTALAKÍTÁS 2. HÓNAP

Palatinus Tünde
Számtalan átalakítás edzője, hatalmas tapasztalattal, Fitness Európa-, és Világbajnok, felsőfokú szakedző, testépítő és fitness bíró.

Füzi Krisztina
Fitnessz modell és világbajnok 3-ik helyezett. 2015 tekintete rá tapad.

Losánszki Csilla
Személyi edző, TRX instruktor, aki tényleg jól néz ki, és nem csak papíron edző!

Nagy Csilla
A Peak főszerkesztője, aki egyben fitnesz modell versenyző is. Számtalan átalakító program kommunikátora.

Németh Vivien
A Peak online, főszakértője, aki egyben Arnold Classic 5-ik helyezett, fitnesz body versenyző.

Ada
Reflektor Magazin háziasszonya az RTL klubból, aki 2 gyermek anyukája. Ő az aki a hétköznapi trükkökkel fog ellátni, hiszen nem fitnesz sportolókat faragunk belőled.

Mező Mónika
Ha Peak táplálékkiegészítőről van szó, én vagyok a segítséged. Anélkül pedig nem fog menni.

Kövesd nyomon te is saját méreteidet!

A 4 hetes napló segítségével te is könnyedén lemérheted magadat, és nyomon követheted átalakulásodat! 4 hét adatait tudod benne felvezetni. A következő hónapban új haladó edzésterv vár, írd fel a tested méretváltozásait!

	5. hét	6. hét	7. hét	8. hét
kar ø:				
mell ø:				
derék ø:				
csípő ø:				
comb ø:				
súly:				

Fitnesz modell leszek csomag (Kattints a csomagért!)

Niki 30 éves, sokat sportol, de ülőmunkát végez, ami nehezítő tényezőként hat formájának megőrzésében. Ehhez hozzájárul IP és PCOS betegsége is, ami miatt különösen nagy odafigyelést igényel az étrendje. Niki bár tisztában van az egészséges életmód és a tudatos táplálkozás alapjaival-amivel sikerült is megszabadulnia felesleges kilóitól, betegsége és az életkörülményi miatt mégis visszahízott. Tipikus esete a jojó-effektusnak, most újra felveszi a harcot a plusz kilók ellen, ezennel véglegesen!

Átalakítás, edzések

Heti 4-5 alkalommal 60-90 percnyi folyamatos mozgás, az edzésidő minimum 80%-ában zsírégető zónában (130-150-es pulzusszám között)
Ebből heti 2-3 alkalommal a funkcionális csoportos órákat követően minimum 30 perc kardió tevékenység futópadon vagy taposó, illetve lépcsőző gépen
Heti 1 alkalommal 60 percben végzett intervall kardió edzés, ezt követően 10-10 percben az alsó végtagok és a has izmaira végzett gyakorlatok
Heti 1 alkalommal Peak Girl közös edzés – Power Cardio Training erősítő és alakformáló gyakorlatokkal ötvözve

Átalakítás, kezdő étrend

Előzmények, Niki korábbi táplálkozási hibái:

- IR és PCOS
- Kevés zöldség és rostban gazdag étel fogyasztása
- „light" müzliszeletek és fehérje szeletek fogyasztása, melyek tartalmazzák a cukor különféle formáit
- light cola fogyasztása
- Vacsorára kisebb mennyiségű szénhidrát
- Esti étkezésre kétféle állati eredetű fehérjeforrás fogyasztása (tejtermék és hús)

Feladat az életmódváltáshoz:

- Rendszeres, minimum napi ötszöri étkezéssel a vércukorszint folyamatos stabilizálása, inzulinszint beállítása a kontrollált szénhidrátbevitellel
- Legalább napi 2 alkalommal főtt, meleg étel fogyasztása minőségi tápanyagokkal,
- Legalább napi 3 alkalommal rostban gazdag zöldségek fogyasztása,
- edzés előtti energia természetes forrásból származzon (banán, mandula)
- cukormentes cola kiváltása gyümölcsteákkal
- Vacsorára szénhidrátmentes étkezés,
- Késő esti étkezés a lefekvés előtt 1 – 1,5 órával
- Utolsó étkezés kizárólag sovány fehérjeforrást és nagyon alacsony szénhidráttartalmú zöldségeket tartalmazhat, elhanyagolható mennyiségű zsiradékkal elkészítve

étrend-kiegészítők, hogy be is tudd tartani az alábbi étrendet

A Whey Fusion gyors felszívódású fehérjepor, amely 3-szoros mennyiségű spenót kivonatot tartalmaz. Mire jó a spenót kivonat? Gyorsítja az izomnövekedést és ezzel is előmozdítja a zsírégetésed. Ha erősebb vagy, többet ehetsz és gyorsabb az anyagcseréd. A Whey Fusion ráadásul nagyon finom és nem tartalmaz szénhidrátokat. Az étrendben megtalálod hogyan használd.

BCAA-TST italpor Finom ízű és nem tartalmaz szénhidrátokat, bármennyit fogyaszthatsz belőle, még akkor is ha diétázol. Fokozza az edzéshez való kedved, és az általános egészségi állapotodon is javít. Korlátlan mennyiségben használhatod, ha nagyon éhes vagy, készíts belőle egy italt!

A Carnitin olyan egészséges zsírégető, amely azt a szállítórendszert működteti, mely a zsírsavmolekulákat a sejtjeid energiaraktárába szállítja. Tehát a zsírfelhasználásod teljesen a karnitin mennyiségétől függhet! Napi 2x2 db kapszula/ nap mennyiségnél többet értelmetlen szedned.

A Pyruvat erős zsírégető, a naracsbőr legfőbb ellensége. Nem termogén, de nagyon erős. Ha ez nem hat, semmi nem hat! A Pyruvat növeli az edzéseidhez szükséges energia szintet, javítja a zsíranyagcserédet és a sejtek inzulin érzékenységét. A Pyruvat a szervezeted alapanyagcseréjét gyorsítja fel, úgy hogy ez egy természetes formában, a testedben már ebben a pillanatban is jelen lévő anyag, a pyruvic sav.

Naponta 2x3 db kapszula, vagy 3x2 db kapszul az adagod.

Niki étrend-kiegészítő tervében nincs benne, de az MCT olaj hatalmas segítség egy diétás étrend esetében. Korlátlan mennyiségben fogyaszthatod, gyorsul az anyagcseréd, és erőt ad edzéshez, úgy, hogy több kalóriát égetsz el, mint amennyit bevittél általa.

Az E-Z Coat olajspray recpeolajból készül, ám olyan vékony réteget tudsz fújni vele a serpenyődbe, hogy elhanyagolható a kalóramennyisége, melyet bejuttatsz vele a szervezetedbe. Semmi sem ragad le, ha használod. Profi szakácsoknak készült és profi módon diétázhatsz vele. Nincs Niki étrend kiegészítő tervében, de nagy segítség főzéskor.

Peak Étrend

Mivel Niki célja, hogy most még jobb formába kerülhessen, mint azelőtt, így szigorúbb táplálkozási alapokra is lesz szükség nála. Esetében a problémát a túl sok light kóla és diétásnak feltüntetett készételek fogyasztása okozta, amelyek sajnos ugyanúgy tartalmazzák a cukor különféle fajtáit. További gondot okozott a zöldségek és egyben rostok elhagyása az étrendjéből, valamint olykor-olykor a nasik is előkerültek az esti órákban. Niki az alapokkal tisztában van, most már csak arra kell hangsúlyt fektetni, hogy a light dolgok sem minden esetben megengedettek egy diétában!

Étrend variációk

Reggel éhgyomorra 1 egész citrom leve, 2 dl langyos vízzel.
Minden másnap a citrom helyett éhgyomorra 1 nagy grapefruit.
A felsorolt ételek közül naponta egy étkezésre 1-et választhatsz.
Sütéshez MTC olaj vagy kókuszzsír használata ajánlott.

A felsorolt ételek közül naponta egy étkezésre 1-et választhatsz. Sütéshez az E-Z Coat Olajspray-t ajánljuk.
A napi zsírfogyasztás függvényében a vacsorakészítéshez használj EZ-Coat olajspray-t, MTC olajat, kókuszolajat vagy locsold meg a salátádat 1-2 evőkanál lenmag- vagy tökmagolajjal.

Reggeli

- **„zöld turmix”** a következőkből: 2 db zöldalma, 1 kisebb banán, 1 csésze saláta, 1 csésze rukkola, 2-3 dl víz
- **"zöld turmix"** egy kicsit másképp: 2 kivi, 1 kisebb banán, 1 körte, 2 csésze saláta (lehet vegyesen is: madársaláta, fejes saláta, kínai kel, rukkola), 8-10 szem mandula, 2-3 dl víz
- 2 db főtt tojás, 2 db paradicsommal
- 15 perces **paleo zsemle** (2 tojás, 2 ek. lenmagliszt, 1 csipet só, 1 mkanál szódabikarbóna, 2 csipet eritrit, 1 csepp citromlé) – a tojásokat kézi habverővel összedolgozod a többi hozzávalóval, majd sütőpapírra halmozod a masszát, és előmelegített 180 fokos sütőben 15 percig sütöd
- Készíts hozzá **magyaros feltétet:** 1 db zsemléra: 20-30 gramm kis kockákra vágott csirkemell-sonkát píríts meg egy serpenyőben, ezt tedd a zsemle 1-1 felére, majd szórd meg lilahagyma-, zöldpaprikaszeletekkel
- **zabkása:** 4 evőkanál aprószemű zabpehely, 2 evőkanál eritrit, 2 kisebb frissen reszelt almával, ízlés szerinti mennyiségű fahéjjal – 5-6 perc alatt puhára főzöd 4 dl forró vízben
- **zabpalacsinta:** 20 dkg zabkorpa, 3 dl mandulatej/kókusztej/zabtej, 2 dl szódavíz, 2 egész tojás, 1 csipetnyi só, E-Z Coat Olajspray vagy MCT olaj felhasználásával közepes lángon továbbsütöd, mint a hagyományos palacsintát
- **tojásrántotta:** 2 egész tojásból + 2 fehérjéből, 2 db paradicsommal
- 60 gramm zab+30 gramm proteinpor vízzel
- 1 csomag natúr zöldségmix 2 szelet csirkemellsonkával
- túrós tonhalkrém: 1 konzerv sós vizes tonhal, 25 dkg zsírszegény joghurt vagy cottage cheese, kevés reszelt parmezán, 1 kk. mustár, 1 főtt tojás, só, bors, pirospaprika, kakukkfű – összetöröd, összekevered, megfűszerezed és parmezánnal megszórod, kígyóuborka-szeletekre téve jóízűen megeszed
- 3 adagolókanálnyi **Whey Fusion** fehérjepor pudingnak kikeverve
- 1 kígyóuborka szeletelve, 2 szelet csirkemell sonkával és 1 db natúr pufirizzsel
- Kávé édesítés nélkül, maximum 1 dl kókusz- vagy mandulatejjel étkezések végén! De javasolt helyette a zöld tea és a koffeines gyümölcsteák fogyasztása édesítés nélkül.

Tízórai

- 125-150 gramm fahéjjal vagy citromlé és eritrit párossal ízesített alacsony zsírtartalmú túró vagy cottage cheese 1 db nagy sárgarépával
- 8-10 szem mandula 1 db kisebb sárgarépával
- **gyümölcssaláta:** 2 db kivi, 1 db narancs, 1 alma
- **natúr saláta** zöld levelesek, retek, sárgarépa, uborka és 10-12 szem pirított natúr tökmag vagy 8-10 szem mandula hozzáadásával
- **„non-stop” almás zabkeksz** (2-3 db fogyasztható 1 nap, ha a reggeli nem tartalmazott gabonafélét): 10 dkg zabpehely, 5 dkg kókuszreszelék, 1 csipet szódabikarbóna, 3 tk. eritrit, 2 db édesebb nagy alma, 2 tk. fahéj, 1 tk. vanília aroma, 1 db tojás, 1 dl víz – zabot és a kókuszreszeléket az eritrittel együtt turmixgépben aprítod, majd mindent összekeversz, és 20 percig sütöd. Kb. 10 db lesz belőle
- Előző nap elkészített 1 adag **fahéjas pite** fele fogyasztható, 1 adaghoz: 2 egész tojás, 50 gramm zabpehelyliszt, 30 gramm kókuszliszt, 1 csipet szódabikarbóna, 2 tk. fahéj, 75 gramm natúr joghurt, 2 evőkanál porrá őrölt eritrit, a tojásokat az édesítő felével habosra vered, a másik felét a fahéjhoz adod és az összekevert masszát 170 fokon 40 percig sütöd, a fél adaghoz tetszőleges 1 db gyümölcs (kivéve banán, szőlő)
- **Meggyzselé** by yourself (készíthető tetszőleges erdei gyümölcsökből is): 12 szem meggy vagy 50 gramm egyéb gyümölcs, kevés fahéj, édesítőszer, 1 dl forró víz, 1 csapott tk. konjac liszt – A meggyet leöntöd forró vízzel, édesíted, villával összenyomod, hozzáadod az aromát és a lisztet, kisebb szüneteket hagyva kb. 5 percig kevergeted, amíg lekvárrá sűrűsödik, keverheted 50 gramm natúr joghurthoz vagy fogyaszthatod egy fél adag pitével
- **Alma krémleves:** hozzávalók 2 adaghoz 3 db. kisebb jonathan alma, 3 ek. Peak fehérjepor, 1 l víz, 1 tk. fahéj, 4-5 ek. porrá őrölt eritrit, turmixgépbe mindent bele
- **Hideg csokipuding:** 0,4 l kókusztej (50 %-ban vízzel hígítva), 1 csapott tk konjac liszt, 1 ek zsírszegény kakaópor, 2 ek eritrit, tetszőleges aroma – turmixgépben összedolgozod és 20-30 percre hűtőbe rakod

Ebéd

- **tojással töltött csirkemell:** 2 kis szelet csirkemell, 2 egész tojás, adalékmentes fűszerkeverék – a szeletekre rakod a főtt kemény tojást és beletekered, fogpiszkálóval rögzíted, kis olívaolajjal meglocsolod, és fóliával letakarva sütöd 25 percig, majd fóliát levéve 15 percig továbbsütöd, zöld salátával fogyasztod
- **oregánós töltött csirkemell:** 2 db kisebb csirkemell vastagabb részét megtöltöd oregánós zsírszegény sajttal (maximum 50 gramm) és a csirkét is ízlés szerint megszórod vele, majd E-Z Coat Olajspray-el kifújt jénai tálba fekteted és 1 nagyobb cukkinit és 2 db paradicsomot felszeletelve ráhelyezel, majd 200 fokon megsütöd
- **zöldséggel töltött csirkemell:** 20 dkg csirkemell, só bors, oregánó, rozmaring, bazsalikom, 10 dkg „light” sajt, 2 paradicsom, vegyes zöldség (kivéve kukorica és hüvelyesek (bab, borsó, stb.)), a zöldségeket paradicsommal együtt összevágod, megszóród az oregánóval és a bazsalikommal, majd állni hagyod. A húsra zöldséget és egy vékony szelet sajtot teszel, majd fogpiszkálóval összetűzöd. Olajjal fújd be mindkét oldalát és tepsiben süsd meg. Olaj helyett tehetsz alá akár egy kis vizet is.
- **parajpüré tükörtojással:** 450 gramm fagyasztott paraj, 1 szál fehérrépa, só, fokhagyma, fehér bors, adalékmentes ételízesítő, olívaolaj/kókuszolaj, 2 evőkanál zabpehelyliszt, 2 dl zabtej – a fokhagymát az olajon megfuttatod, a fehérrépát belereszeled a felolvasztott spenótba, 15 perc főzés után hozzákevered a lisztet és a tejet, 1 db tükörtojással fogyasztod

Ebéd

- **rakott karfiol csirkemellel:** 20 dkg csirkemell, 40 dkg karfiol, 1 evőkanál olívaolaj, 1 vöröshagyma, 1 dl kefír, 1 paprika, 1 paradicsom, 1 kávéskanál pirospaprika, só, bors, őrölt kömény – a karfiolt félpuhára főzöd majd leszűröd, a csirkemellet és a zöldségeket felkockázod, a hagyma felét olívaolajon üvegesre párolod majd a csirkemellet hozzáadod. Amikor a csirke megpuhult, a zöldségeket is hozzáteszed és összefűzöd. Ezután olajjal kifújt tepsibe vagy hőálló tálba helyezed, és rétegezd rá a karfiolt, valamint a csirkemellet. Leöntöt natúr, zsírszegény joghurttal, majd közepes lángon megsütöd
- **brokkolikrémleves sült zellerrel és pulykamellfilével:** a 450 gramm brokkolit himalájai sóval és fokhagymával kevés vízben megfőzöd, összeturmixolod, őrölt szerecsendióval és borssal ízesíted, parmezánnal vagy egyéb zsírszegény sajttal megszórod. Egy szelet pulykamell mindkét oldalát befújva megsütöd, a zellert vékony hasábokra vágod és kókuszzsíron aranybarnára kisütöd
- **fitnesz paradicsompüré csirkemellhez:** a sűrített paradicsomot kevés vízzel elkezded melegíteni, sót, borsot, szárított petrezselymet, zellert, chilit, eritritet raksz bele, 1 evőkanál kókusztejszínnel behabarod, majd felforralod, 1 kis szelet natúr csirkemellfilével fogyasztod
- **fűszeres csirkemell ropogós répacsíkokka**l – 2 adaghoz: 50 gramm csirkemellfilé, natúr fűszerkeverék, E-Z Coat Olajspraya húshoz, pici só, bors, 2 nagyobb sárgarépa (40-50 dkg), 1 dl kókuszolaj, 4 db cukormentes csemege uborkával vagy 2 ek. cukormentes paradicsomsűrítménnyel illetve savanyú káposztával
- **Húsleves:** 2 adaghoz 40 dkg pulyka- v. csirkehús, 1 fej vöröshagyma, 1 fej karalábé, 2 sárgarépa, 15-15 dkg karfiol és brokkoli, 1-1 csokor petrezselyem- és zellerzöld, 1,5 liter forró víz, 1 teáskanál só, 1 késhegynyi fehérbors – a húst megsózod és felforralod a vízben, a hagymát és a zöldeket hozzáadod felaprítva a leveshez, 1 órán keresztül főzöd, 30 perc elteltével a többi zöldséget is hozzáadod, 1 óra múlva a húst és a zöldeket kiveszed, a levet átszűröd, majd 15 percre még visszateszed a feldarabolt főtt húst a levesbe

Uzsonnai nasi (5 óra előtt)

- **IBIZA Organic koktél:**1 nagy hámozott kígyóuborka, 3 szál zeller, 2 kisebb kelkáposztalevél vagy 1 nagy maréknyi spenót, kis petrezselyem, 1 kisebb körte vagy alma, fél citrom - gyümölcsprésen mindent bele
- **Sült zöldségek önmagában:** tengeri só, paprika, vöröshagyma, fehérbors, kömény, fokhagyma, bazsalikom, tárkony hozzáadásával, a következő zöldségekből: paradicsom, 2 fehér- és 1 sárgarépa, hasábokra vágva vagy lehet karalábé, zeller,egy fél fej karfiol, rózsáira szedve, valamilyen kedvenc fűszerkeverék vagy házi fűszer összeállítás, kókuszzsíron 190 fokos sütőben szép aranyszínűre megsütöd
- 100 gramm zsírszegény mozzarella vagy 50 dkg light pannónia sajt 2 kisebb paradicsommal
- **snidlinges tojásfelfújt sonkával:** 4 dkg apróra vágott csirkemellsonka, 2 főtt tojás, 1 dl kókusztej/tej, só, bors, szárított metélőhagyma vagy medvehagyma – a tojásokat kikevered a tejjel és a fűszerekkel, a sonkát megpirítod, majd a snidlinggel együtt a tojáskrémhez adod és 30-35 percig sütöd
- **uborkaszeletek avokádós tojáskrémmel:** 1 puha avokádó belseje, 3 kemény tojás, 1 kisebb fej hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 kiskanál citromlé, só, bors, szerecsendió, gyömbér, petrezselyemlevél botmixerrel kis kókuszzsírt hozzáadva addig kevered, amíg krémes állagú nem lesz, uborkaszeletekkel fogyasztod
- **színes saláta:** retek, uborka, lilahagyma, paradicsom, paprika, citrom, zöld levelesek, pirított tökmag (8-10 szem) vagy egy kiskanál olívaolaj/lenmagolaj/tökmagolaj hozzáadásával,
- **snidlinges tojásfelfújt sonkával:** 4 dkg apróra vágott csirkemellsonka, 2 főtt tojás, 1 dl kókusztej/tej, só, bors, szárított netélőhagyma vagy medvehagyma – a tojásokat kikevered a tejjel és a fűszerekkel, a sonkát megpirítod, majd a snidlinggel együtt a tojáskrémhez adod és 30-35 percig sütöd
- **Répasaláta:** 2 db nagyobb sárgarépa julienne vágóval csíkokra végva, 1 csomag petrezselyemzöld, 1 gerezd fokhagyma, só, bors, 1 ek olívaolaj vagy lenmagolaj
- **Natúr laktózmentes joghurt** max. 150 gramm + 1 evőkanál lenmag fahéjjal ízesítve
- **Brokkolikrémleves:** 30 dkg brokkoli, 1 ek kefír, 1 gerezd fokhagyma, só, bors, mindenmentes ételízesítő, petrezselyemzöld – a brokkolit 3 dl vízben főzd meg, ízesítsd, 1-2 rózsát tegyél félre, a többit botmixerrel pépesítsd, keverd hozzá a kefírt (elhagyható), rakd vissza a rózsákat és szórd meg az apróra vágott petrezselyemmel

Vacsora

- grillezett vagy olajsray-n kisütött 2 nagy db **hekkfilé párolt brokkolival** vagy egy **lazacszelet natúr zöld salátával**, használható fűszerek: fokhagyma, tengeri só, bors, pirospaprika, citrom, kapor
- **cukkinispagetti** 1 konzerv sós vizes tonhallal (a cukkinit vékony csíkokra vágod) vagy 1 nagy szelet citromos olajspray-n kisütött csirkemellfilével
- **csőben sült brokkolis csirke:** egy szelet csirkemellfilét mindkét oldalát befújva kisütöd, majd kifújt tepsibe rakod, a 40-50 dkg brokkolit sós vízben megfőzöd, reszelt parmezánnal megszórod, majd előmelegített sütőben 20 percig 180 fokon megsütöd
- **tengeri hal paradicsomsalátával:** olajsray-vel kifújt tepsiben a tengeri halat citromkarikákkal készre sütöd, 1 fej lilahagymát és 2 nagyobb paradicsomot felszeletelsz, sózod, borsozod és összekeverve, petrezselyemmel megszórva tálalod
- **spenótos cukkini krémleves:** 0,5 kg cukkini, 450 gramm fagyasztott spenót, 1 fej hagyma, 2-3 gerezd fokhagyma, só, bors, curry, chili – a hagymákat pici sóval megpárolod pár csepp kókusz- v. olívaolajon, majd a többi fűszert hozzáadva megpirítod, a zöldségeket hozzáadva fedő alatt 5 percig párolod, majd felöntöd annyi vízzel, hogy ellepje a zöldségeket, ha megpuhult, leturmixolod és pirított hagymával vagy parmezánnal megszórva jóízűen elfogyasztod
- 60 gramm Whey Fusion fehérjepor vízzel pudinggá kikeverve
- **zöldségtallérok:** készülhet brokkoliból, zellerből – 50 dkg párolt zöldség, újhagymával vagy szárított metélőhagymával, sóval, borssal ízesítve, összeturmixolva 2 ek útifűmaghéjjal, 2 tojással és a ragadós masszát sütőpapíron kisütve csípős paprikakrémmel fogyaszthatod
- **Szénhidrátmentes chips csirkéből:** nagyon vékony kis cafatokra szeletelsz 20 dkg csirkemellet, megszórod natúr vegetával és „lepermetezed" olívaolajjal, kicsi vizet öntesz alá és 25 percig 180 fokon sütöd. Félidőnél egyszer megfordítod

Folyadék

- Minimum **napi 4 liter folyadék** fogyasztása: szénsavmentes ásványvíz és natúr illetve citromlével ízesített zöldtea és gyümölcstea formájában

Peak Girl
EDZÉSTERV

Losánszki Csilla

Ada

Elsődleges cél: testzsírcsökkentés, alakformálás, heti min. 4x60-90 perc zsírégető zónában végzett testmozgás mellett

Közös edzés időtartama: 90 perc

Fókusz a kardió tevékenységen erősítő gyakorlatokkal (ún. Power Cardio) a hatékony és minél nagyobb energiafelhasználás, illetve az állóképesség fejlesztése érdekében.

Edzés részei:

1. Bemelegítés:

5-6 perc gimnasztikai bemelegítés:

- fej döntés oldalra / fej döntés előre / fej forgatása / fej előre kör
- vállöv emelés / vállkör hátra, előre / vállkör hátra, előre vállra tartással
- karkör előre, hátra / karhúzás átlósan / karhúzás váltva / alkarkörzés oldalsó középtartásban
- törzshajlítás oldalra (ellentétes kar fej fölött) / törzsdöntés előre, hátra nyújtott karral
- csípőkör mindkét irányba
- váltott testsúly áthelyezés: széles terpeszben
- térdkörzés jobb, bal irányba/ térdnyitás kifelé, zárás befelé
- bokakörzés mindkét irányba

6-8 db mindenből mindkét irányban! + 20 db guggolás

6-8 perc közepes intenzitású kardió ellipszis tréneren vagy futópadon(100-120 Bpm-ig)

2. Power Cardio (Futópadon végzett intenzív tempójú séta vagy kocogás erősítő gyakorlatokkal ötvözve a váll és a kar izomzatára) kb. 30 percben

1,5 perc tempós séta/kocogás után 1,5 perc erősítő gyakorlat kézi súlyzóval a következő gyakorlatokból:

1. Állig húzás 2x ismételve az 1,5 perces séták közben
2. Arnold-nyomás 2x ismételve az 1,5 perces séták közben
3. Bicepsz karhajlítás 2x ismételve az 1,5 perces séták közben
4. Tricepsz karhajlítás (1 db nagyobb kézi súlyzóval) 2x ismételve az 1,5 perces séták közben

Levezetés: 5 perc futás (120-150 Bpm között)

Erősítés/Alakformálás: Edzés utolsó 40-45 percében hát-, comb-, far- és hasizom erősítése kiegészítve a mell szebb tartását szolgáló gyakorlatokkal

	Gyakorlatok	Sorozatxismétlés	pihenő	súly
1.	Fekvőtámasz szélesen	4x10-15	0,5 perc	-
2.	Tárogatás 45'-os ferde padon	3x15	1 perc	1 RM min.75%-a
3.	Biszettben: Mellhez húzás szélesen (vállmobilitás függvényében helyette tarkóhoz húzás) Evezés gépen szűk fogássalHúzódzkodás állványon könnyítéssel	 3x15 3x15	 1 perc 1 perc	 1RM min.75%-a 1RM min.75%-a
4.	Húzódzkodás állványon könnyítéssel	3x15		testsúly 30-60%-ának könnyítésével
5.	Kitörésben séta (egykezes kézi súlyzókkal ízületi teherbírás függvényében) vagy helyben kitörés váltott hátra lépésekkel kézi súlyzóval	4x15-20 lépés 2x4x20-25	1 perc	-
6.	Magas padra lépés váltott lábbal egykezes kézi súlyzókkal (teherbírás függvényében kitöréssel kombinálva)	2x4x25	1 perc	-
7.	Bolgár kitörés (hátul padra feltett lábbal) egykezes kézi súlyzókkal	2x4x15-20	1 perc	-
8.	Egylábas csípőemelések tornapadon	2x3x15	1 perc	-
9.	Hiperhajlítás gépen	3-4x20-25	1 perc	-

Kiegészítő gyakorlat pihenő nélkül (10-15 percben) 3 kör:

Keresztfelülés	2x30 db
Hegymászás(váltott térdhúzás ellentétes könyökhöz padon támaszkodva)	50-100 db
Oldalsó alkartámaszban törzsemelés (Side plank with hip lifting)	25-25 db
Levezetés:	6-8 perc statikus nyújtás

1 RM: az a maximális súly, melyet egyszer tudsz megemelni, kinyomni

A gyakorlatsorokat megtalálod a PEAK GIRL YouTube csatornánkon!

**Biszett: azonos izomcsoportot megmozgató gyakorlatokból áll, melyeket pihenő nélkül végzünk*

***Szuperszett: 2 ellentétes (antagonista) izomcsoportot megmozgató gyakorlatból áll, melyeket pihenő nélkül végzünk, a szuperszettek bevezetése csökkenti az edzésidőt, több gyakorlatot végezhetünk adott edzési időszakunkban, mert amíg az egyik izomcsoport dolgozik, a másik regenerálódik, így végezhetjük a bicepsz-tricepsz, mell-hát és a comfeszítő-combhajlító gyakorlatokat*

PEAK
Tudatos nőknek és lányoknak
Magyarország első, finom étrend-kiegészítői hozzáadott cukor és szénhidrátok nélkül. Tudatos, fogyni vágyó nők számára!
1191 Budapest, Ady Endre út 42-44. Telefon: +3620-367-9910 Email: support@peakshop.hu Web: www.peakshop.hu