**Blaž Dežman – trening + hrana**

**TRENING:**

* **PONEDELJEK – PUSH – LOW CARB**
* **TOREK – PULL – LOW CARB**
* **SREDA – LEGS – HIGH CARB**
* **ČETREK – OFF –HIGH CARB**
* **PETEK – PUSH 2 + ROKE– LOW CARB**
* **SOBOTA – PULL (HRBET + HAMS) – LOW CARB**
* **NEDELJA – OFF – HIGH CARB**

**KARDIO:**

* **8000 korakov na dan**
* **20 minut na dan (ne šteješ v korake)**

**Od prehranskih dodatkov je ZAŽELJENO (ne obvezno) da uporabljaš:**

* **Omega 3 (5 kapsul na dan)**
* **Vitamin D3(4000iu na dan)**
* **Kreatin 5g na dan**
* **ZMA (1g zvečer)**

**HIGH CARB - 2800kcal 300g OH – 240g B – 70g M**

**Obrok 1 – 40g OH – 50g B – 26g M**

3 jajca

150g beljakov

100g toast

**Obrok 2 – 70g OH – 55g B – 10M**

200g piscancjih/puranjih prsi

100g riž/ 100g testenine/300g krompir/200g njoki/150g kruh/toast/tortilija

100g zelenjava

1 žlica olivnega olja

**Obrok 3 – 60g OH – 30g B**

100g ovsenih kosmičev/rižev griz/navadni kornflakesi

1,5 merice whey proteinov

**Obrok 4 – 60g OH – 30g B**

100g ovsenih kosmičev/gris/navadni kornflakesi

1,5 merice whey proteinov

**Obrok 5 – 70g OH – 40g B -10M**

200g piscancjih/puranjih prsi

100g riž/ 100g testenine/300g krompir/200g njoki/150g kruh/toast/tortilija

100g zelenjava

1 žlica olivnega olja

**LOW CARB - 2000kcal 156g OH – 210g B – 66g M**

**Obrok 1 – 21g OH – 50g B – 26g M**

3 jajca

150g beljakov

50g toast

**Obrok 2 – 50g OH – 30g B**

1,5 merice whey proteinov

65g ovseni kosmiči/kornflakes/gris

**Obrok 3 – 50g OH – 40g B – 10 M**

200g piscancjih/puranjih prsi

65g riž /200g krompir/ 65g testenine/100g toast

100g zelenjave dodaš po želji

1 žlica olivnega olja

**Obrok 4 - 30g B**

1,5 merice whey proteinov

**Obrok 5 – 50g OH - 40g B – 10 M**

200g piscancjih/puranjih prsi

65g riž /200g krompir/ 65g testenine/100g toast

100g zelenjave dodaš po želji

1 žlica olivnega olja

**Trening program (uvajalna faza 3-4 tedne)**

**Push 1:**

**A1 Slight incline smith machine press**

* **3 seti 6-10 z enim v rezervi**

**B1 Converging chest press**

* **3 seti 8-12 z enim v rezervi**

**C1 55' Incline DB shoulder press**

* **3x7-10 z enim v rezervi**

**D1 Chest machine fly**

* **3 seti 10-15 ponovitev**

**E1 cable lateral raises**

* **3 seti 10-15 ponovitev**

**F1 Machine Dips**

* **1 set 8-10 ponovitev**
* **2 seta 10-15 ponovitev**

**G1 Overhead triceps extension**

* **3 seti 10-15 ponovitev**