**Fitness program**

A program megnyitáskor egy olyan oldalt fog elénk adni amelyen eldönthetjük hogy regisztrálunk új fiókot vagy bejelentkezünk egy már meglévőbe. Miután a belépés megtörtént három fő opciót fogunk látni. Az első az étrendek a második az edzéstervek a harmadik pedig az étrendekhez tartozó számláló. Az edzéstervek opcióban megtalálható lesz 6 féle izomcsoportra egy edzésterv. A hat izomcsoportunk a láb, has, bicepsz, tricepsz, váll illetve hát lesznek. Az étrendek opcióban egy szálkásító valamint egy tömegelő étrend lesz megtalálható. Mindkét étrendünk egy általános étrend lesz nem lesz súlyhoz kötve. A számlálót úgy tervezzük hogy az adott étrendeinkhez kapcsolódóan, ha egy-egy fogásra kíváncsiak lennének a felhasználók akkor nyugodtan megtudjak nézni hogy hány gramm fehérje, szénhidrát illetve kalória van benne.

**Szálkásító étrend**

1. **étkezés**

**7 tojásfehérje**

Kalória: kb.80

Zsír: 0 g | Fehérje 16 g| Szénhidrát 1 g |

**1 teljes tojás**

Kalória: 55

Zsír: 3-4 | Fehérje 4 g | Szénhidrát 0-0,5 g |

**Zab**

1 mérõkanál (kb 50-60 g)

Kalória: 105

Zsír: 2 g| Fehérje 4 g| Szénhidrát 30 g

**2. étkezés**

**Csirkemell natúron**/**grillezve 120 g**

Kalória: 205

Zsír: 6 g| Fehérje 34 g| Szénhidrát 0 g

**Brokkoli** ízlés szerint kb 70-90g

Kalória: 27

Zsír: 0 g| Fehérje 3 g| Szénhidrát 5 g

**Édes burgonya** (kicsi) 25 g

Kalória: 29

Zsír: 0 g| Fehérje 0 g| Szénhidrát 7 g

**3. étkezés**

**Hal** 120 g

Kalória: 145

Zsír: 3 g| Fehérje: 27 g| Szénhidrát 0 g

**Spenót 10 g**

Kalória: 7

Zsír: 0 g| Fehérje 1 g| Szénhidrát 1 g

**Édesburgonya** (kicsi) 25 g

Kalória:

29 Zsír: 0 g| Fehérje 0 g| Szénhidrát 7 g

**4. étkezés**

**Natúr csirkemell** 120 g

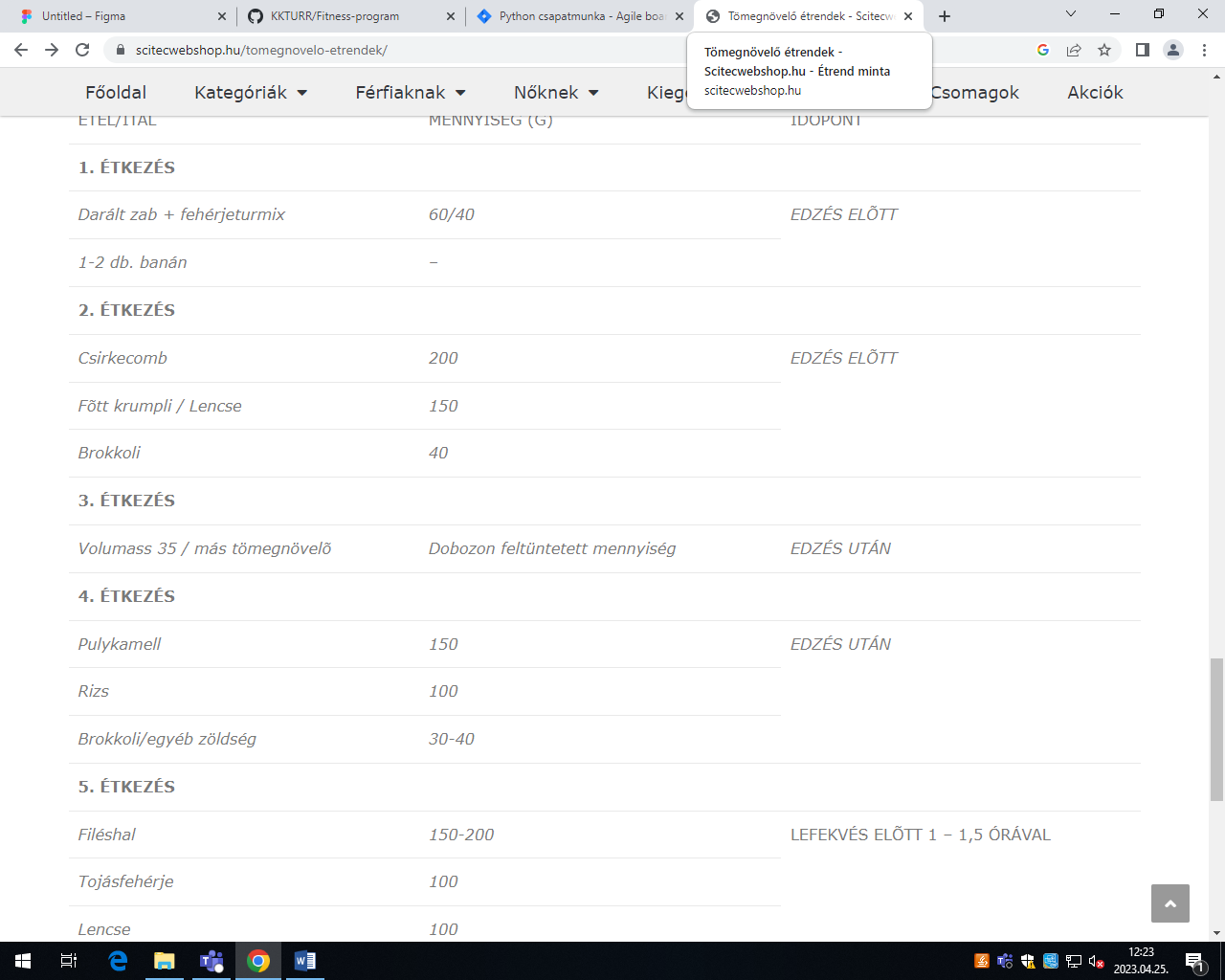
Kalória: 205

Zsír: 6 g| Fehérje 34 g| Szénhidrát 0 g

**Brokkoli** 70-90 g

Kalória: 27

Zsír: 0 g| Fehérje 3 g| Szénhidrát 5 g



**Edzésterv**

**Hétfő: Mell**

1. [Fekve nyomás](https://shopbuilder.hu/fekvenyomas-egyenes-padon-a2452): 3x10ism.
2. [Tárogatás](https://shopbuilder.hu/tarogatas-egyenes-padon-a2461): 3x10-12ism.
3. Felsőcsigás tárogatás 3x15
4. Incline egykezes súlyzóval 3x12
5. Fekve nyomás ferde padon
6. Alsócsigás tárogatás 3x15

**Kedd: Tricepsz-Bicepsz**

1. [Kétkezes bicepsz](https://shopbuilder.hu/bicepsz-allva-ketkezes-ruddal-a2438): 3x12ism.
2. [Koncentrált bicepsz](https://shopbuilder.hu/koncentralt-bicepszgyakorlat-a2448): 3x20-25ism
3. Egykezes súlyzó 45” padon
4. [Letolás](https://shopbuilder.hu/csigas-letolas-a2520): 3x10-12ism.
5. [Szűk fekve nyomás](https://shopbuilder.hu/szuknyomas-a2522): 3x6-8 ism
6. Skull crusher 4x10

**Szerda: hát-váll**

1. [Evezés](https://shopbuilder.hu/evezes-gepen-ulve-a2519): 3x10ism.
2. [Lehúzás](https://shopbuilder.hu/mellhez-huzas-szeles-fogassal-a2509): 3x10ism.
3. [Oldalemelés](https://shopbuilder.hu/oldalemeles-allva-a2556): 3x8-12ism.
4. [Nyak mögül nyomás](https://shopbuilder.hu/nyak-mogul-nyomas-ruddal-a2549): 3x6-8ism.
5. Barbell upright row 3x8
6. Barbell shrugs 3x10

**Csütörtök: Has**

1. Felülés (Failure)
2. Russian twist (Failure)
3. Hasprés (Failure)
4. Függő lábemelés
5. Kábeles hasprés

**Péntek: Láb**

1. [Guggolás](https://shopbuilder.hu/guggolas-a2571): 3x6-8ism.
2. [Combhajlítás](https://shopbuilder.hu/labhajlitas-ulve-a2578): 3x10ism.
3. Kitörés kézi súlyzókkal
4. Lábtolás 3x10
5. Merevlábas felhúzás 3x12