

tomegeles:

<https://www.calculator.net/calorie-calculator.html>

Itt ki tudod számolni, hogy mennyi kcl-ra van szükseged egy nap, +500-at hozzáadsz, yazioba irod, hogy mennyit ettel → 6-8 hetig

<https://musclewiki.com/>

Itt tudod megnezn, hogy hogyan kell helyesen kivitelezni a gyakorlatokat

edzesterv (push-pull-leg)

szettek: 3 (maximum 4) ismetlesek: 8-12 (maximum 15) pihenő: 2-3 perc

NAP	GYAKORLAT
hetfo (push)	vall: vallbolnyomas, oldalemeles sulyzoval, oldalemeles csigan, mell: fekvenyomas, (lehet smithkeretbe) kezisulyzos nyomas, tarogatas csigan tricepsz: letolas csigan, tolodzkodas
kedd (pull)	bicepsz: bicepszhajlitas, koncentralt bicepszhajlitas, kalapacs bicepsz (alkar centrikus) hat: evezes fekpaddal, alsocsigas evezes, lehuzas szuken
szerda (leg)	guggolas (smithkeretben is akar), combfeszites, allo vadli, ulovadli, labtolo, merevlabas felhuzas
csutortok	piheno
pentek (push)	vall: vallbolnyomas, oldalemeles sulyzoval, oldalemeles csigan, mell: fekvenyomas, (lehet smithkeretbe) kezisulyzos nyomas, tarogatas csigan tricepsz: letolas csigan, tolodzkodas
szombat (pull)	bicepsz: bicepszhajlitas, koncentralt bicepszhajlitas, kalapacs bicepsz (alkar centrikus) hat: evezes fekpaddal, alsocsigas evezes, lehuzas szuken
vasarnap	piheno

