**tomegeles:**

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

Itt ki tudod szamolni, hogy mennyi kcl-ra van szukseged egy nap, +500-at hozzaadsz, yazioba irod, hogy mennyit ettel 🡪 6-8 hetig

<https://musclewiki.com/>

Itt tudod megnezni, hogy hogyan kell helyesen kivitelezni a gyakorlatokat

**edzesterv** (push-pull-leg)

szettek: 3 (maximum 4) ismetlesek: 8-12 (maximum 15) piheno: 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 fekpadnal, 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 fekpadnal, alsocsigas evezes,  lehuzas szuken |
| vasarnap | piheno |