

A

# PROGRESSZÍV TÚLTERHELÉS NAPLÓ

Az egyszerű rendszer, amit a komoly lifterek használnak,  
hogy soha többé ne ragadjanak meg.



Töltsd ki. Naplózz minden sorozatot. Nézd a számokat kúszni felfelé.

FB: Saab Fitness – Személyi Edző · IG: @saab\_fitness\_hu · saabfitnesstrainer@gmail.com

## ITT KEZDD

# Hogyan használd ezt a naplót

Az izom úgy épül, hogy idővel kicsit többet csinálsz — több súlyt, több ismétlést, vagy jobb formát. Ez a napló megőrzi a bizonyítékot, így mindig tudod a következő célod. Nyomtasd ki, vagy töltsd ki bármelyik PDF-appban.

## A 3 LÉPÉS

- 1** Naplózz minden working setet. A Workout Log-on írd fel a dátumot, gyakorlatot, súlyt, ismétlést és erő kifejtést (RPE). Csináld edzés közben vagy közvetlenül utána — az emlékezet hazudik.
- 2** Győzd le a múlt heti számod. Minden edzés előtt nézd meg a múlt heti bejegyzést annál a gyakorlatnál. Célozz egy ismétlés vagy kis súly hozzáadását. Ez a progresszív túlterhelés egyetlen mozdulatban.
- 3** Kövesd a testedet hetente. Használd a Body Metrics táblát hetente egyszer, ugyanazon a reggelen, ugyanolyan körülmények közt. A trendek többet számítanak bármelyik egyetlen számnál.

## AZ ARANYSZABÁLYOK

- Adj hozzá súlyt vagy ismétlést, mielőtt gyakorlatot adnál hozzá.
- Ha a rep-tartomány tetejét eléred minden sorozatban, növeld a terhelést a következő alkalommal.
- Naplózz az RPE-t (erő kifejtés 6–10). Ha az RPE csökken ugyanannyal a súlynál, erősödsz.
- Hagyj 1–2 ismétlést a tankban a legtöbb sorozatnál; csak az utolsó sorozat megy a bukás közelébe.
- Deload 4–6 hetente: vágd le a volument ~40%-kal egy hétre. Ez a terv része, nem visszalépés.

### A KÉPLET

Gyors hüvelykujjszabály: becsült 1 ismétléses maximum  $\approx$  súly  $\times$  (1 + ismétlés  $\div$  30). Nem kell matekoznod — csak győzd le a múlt heti súlyt vagy ismétlést, és az erő követi.



## A NAGY GYAKORLATAID

# Fő gyakorlat progresszió

Minden héten naplózd a legjobb working seted azoknál a gyakorlatoknál, amik a legfontosabbak. Ahogy a vonal felfelé kúsik – az az egész játék.

## Guggolás (Squat)

HÉT	SÚLY (kg)	ISM.	RPE · MEGJEGYZÉS
1. hét			
2. hét			
3. hét			
4. hét			
5. hét			
6. hét			
7. hét			
8. hét			

## Fekvenyomás (Bench Press)

HÉT	SÚLY (kg)	ISM.	RPE · MEGJEGYZÉS
1. hét			
2. hét			
3. hét			
4. hét			
5. hét			
6. hét			
7. hét			
8. hét			

**Felhúzás (Deadlift)**

HÉT	SÚLY (kg)	ISM.	RPE · MEGJEGYZÉS
1. hét			
2. hét			
3. hét			
4. hét			
5. hét			
6. hét			
7. hét			
8. hét			

**Vállnyomás (Overhead Press)**

HÉT	SÚLY (kg)	ISM.	RPE · MEGJEGYZÉS
1. hét			
2. hét			
3. hét			
4. hét			
5. hét			
6. hét			
7. hét			
8. hét			

**Húzódzkodás / Evezés (Pull-up / Row)**

HÉT	SÚLY (kg)	ISM.	RPE · MEGJEGYZÉS
1. hét			
2. hét			
3. hét			
4. hét			
5. hét			
6. hét			
7. hét			
8. hét			

