



Az erő összefoglalása

Alább a saját magad számára készítendő vázlatos edzéstervre találsz példát.

Testi adottságok: 40 éves férfi, hízásra nem hajlamos, de már kissé pocakos.

Állapot: Jó kondíció.

Cél: Maximális erő, az izomtömeg növelése, az állóképesség javítása, a pocak eltüntetése.

Időtartam: 2014 tavaszáig, heti 3 alkalom.

Eszköz, módszer: Kocogás, futás, erősítő gyakorlatok (pl.: statikus vagy dinamikus módon), a szériaszámok vagy az ismétlésszámok növelése (a fokozatosság elve alapján).

Program: Heti 3 × 40 perc kocogás, változatos összetételű hasizomgyakorlat (pl.: hasprés, lábemelések) az erő-állóképesség tartományban (8–15 ismétlésszám szériánként), a vállöv és a kar izomzatának edzése (pl.: bicepszerősítő gyakorlatok) a maximális erőtartományban (90–100%-os erőtartományban, 1–3 ismétlésszám szériánként).

Az alapelvek betartása: Bemelegítés, nyújtás, a fokozatosság elvének betartása.