

Ajánlott edzésprogram

Ez tulajdonképpen Dr. Jade Teta Metabolic Renewal programja, csak valaki feltette az edzéseket belőle a YouTube-ra. Az eredeti programban, ami nekem megvan, rengeteg tanács, étrend, egy komplett program van, de angolul.

Heti 3 alkalommal kell egy 15 perces edzést megcsinálni (min. 1 nap szünettel köztük) és mellette a napi sétákat. Kb. egy órát javasol összesen amibe minden lépés beleszámít amit megteszel egész nap. De ha az nem megy, akkor annyi amennyi sikerül. Igazából a kikapcsolódás a lényege a sétának. Én amikor nem volt időm vagy kedvem sétálni (rossz idő, sötétség miatt) akkor a videóra sétálok/táncolok. Ez a kedvenc youtube csatornám ilyen szempontból: Reps to the Rhythm.

Itt egy példa, de vannak rövidebbek és hosszabbak is.

<https://www.youtube.com/watch?v=NwcPEXsTwDM>

Azért szeretem mert nincs benne beszéd, csak jó zenére táncolás, lépkedés, bulizás. Nézd meg hátha tetszik neked is. Nálam garantált jókedvet biztosít a srác.

12 hetes maga az edzésprogram. Hasonlít szerintem a HIIT-re, de ebbe a pihenés nincs beleépítve, hanem mindenkinek akkor kell pihennie amikor úgy érzi, hogy szüksége van rá. Nem kell megállítani a videót amikor pihensz és eddig pihenj amíg úgy érzed, hogy képes vagy folytatni. Az edző nem ajánlja, hogy hajtsd magad mint az őrült, pihenj amikor elfáradsz. Minden 15 perces edzés után ajánl egy 5 perces „burnout” edzést még, ami egy szuper-intenzív callisthenic and plyometric edzés. Két dolog miatt jó. 1. tovább növeli az anyagcserét, 2. elégeti az edzés során a vérkeringésbe jutott zsírt. Mert állítólag az edzés során felszabadult zsírt a zsírsejtek gyorsan visszaszippantják ha az izmok nem égetik el őket azonnal. Ezt mondja Dr. Teta.

Szóval az edzések:

1. Hét

- a. Nap (pl. Kedd): <https://youtu.be/kthZ6j8auRo> és https://www.youtube.com/watch?v=bHpwLk1_Mic
- b. Nap (pl. Csütörtök): https://youtu.be/CZO_Avtcglo és https://www.youtube.com/watch?v=bHpwLk1_Mic
- c. Nap (pl. Szombat vagy vasárnap): <https://youtu.be/zJtTKl3kliY> és https://www.youtube.com/watch?v=bHpwLk1_Mic

Köztes napokon kellemes séta vagy sétálás/táncolás videók.

2. hét ugyanaz mint első

3. hét ugyanaz mint első

4. hét:

- a. nap: <https://youtu.be/9esBfKHVSkM> és https://youtu.be/NA_fyFwx6VY
- b. nap: <https://youtu.be/rnDUvZiS8bA> és https://youtu.be/NA_fyFwx6VY
- c. nap: <https://youtu.be/VbICMEKPZ1c> és https://youtu.be/NA_fyFwx6VY

5. hét ugyanaz mint 4.

6. hét ugyanaz mint 4.
7. hét
 - a. nap: <https://youtu.be/FpUTwHUz2vg> és <https://youtu.be/zOc90iv2FNk>
 - b. nap: <https://youtu.be/NM6Ce0rWHtY> és <https://youtu.be/zOc90iv2FNk>
 - c. nap: <https://youtu.be/gEtfhdV66bs> és <https://youtu.be/zOc90iv2FNk>
8. hét ugyanaz mint 7.
9. hét ugyanaz mint 7.
10. hét
 - a. nap: <https://youtu.be/jZmVIOpEYnA> és https://youtu.be/_RwRrQOB4so
 - b. nap: <https://youtu.be/2W4SZSvF1K4> és https://youtu.be/_RwRrQOB4so
 - c. nap: <https://youtu.be/N7P6MkLmnvA> és https://youtu.be/_RwRrQOB4so
11. hét ua. mint 10
12. hét ua. mint 10.

Alternatív edzésprogramok

Ha ez nem szimpi és jobban szereted a hagyományos HIIT programokat, nekem Heather Robertson a kedvencem. Szeretem azt is a videóiban, hogy nem beszél és csak a jó zenére és a mozgásra tudok koncentrálni. Jelenleg én az ő videóira edzek, de tartom a heti 3-4 edzést a heti 5 helyett, mert én úgy érzem jobban magam, megszoktam a sétákat és igénylem is a köztes napokon. Ezt csak azért írom, hogy természetesen mindent lehet saját igény szerint variálni.

Heather-nek nagyon sok ingyenes programja van itt:

<https://heatherrobertson.com/programs/>