

TÁPLÁLÓZÁSI ÉS EDZÉS TERVEZŐ!

1. Fő célkitűzések erre a **hónapra!**

Ideális testsúly:

.....

Ideális kar méret:

.....
GLADIATOR LIFE®

Ideális derék méret:

.....

Ideális csípő méret:

.....

Ideális mellkas méret:

.....



Ideális fizikai állapot abban a sportban, amit végzel:

.....

.....

.....



ÚTMUTATÓ: Érdemes minden hónapban a fent felsoroltakhoz pontos értékeket írnod. Légy egészen konkrét, de azért maradj a realitások talaján! Az ideális fizikai állapotnál az adott sportágban, amit végzel, keress olyan elemeket, gyakorlatokat, amivel le tudod mérni a fejlődésed mértékét. **Pl:** 1000 m-t 3 percen belül akarok lefutni!



Jelenlegi testsúly:

Jelenlegi kar méret:

Jelenlegi derék méret:

Jelenlegi csípő méret:

Jelenlegi mellkas méret:



GLADIATOR LIFE®

.....

.....

.....

.....



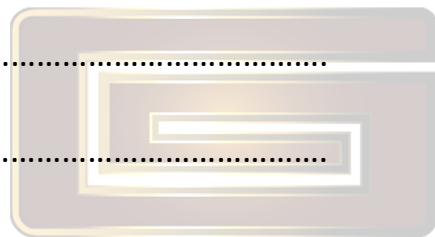
Jelenlegi fizikai állapot abban a sportban, amit végzel:

GLADIATOR LIFE®

.....

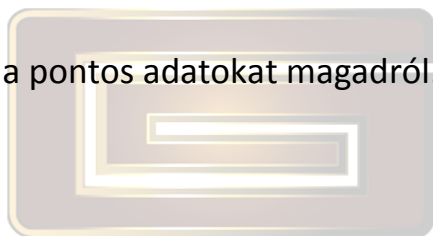
.....

.....



GLADIATOR LIFE®

ÚTMUTATÓ: Mérd le a pontos adatokat magadról. Ez lesz a kiindulópont.



GLADIATOR LIFE®



GLADIATOR LIFE®

2.Csataterv készítés erre a **hétre!**

ÚTMUTATÓ: Tervezd meg erre a hétre hogyan fogod felépíteni az edzésedet!



.....

.....

Például: Ezen a héten akarok 2 futó edzést és 2 köredzést. Az edzések között egy nap pihenőt fogok beiktatni.

- Írj bevásárló listát erre a hétre azokról az élelmiszerekről, amelyeket be kell, hogy szerezz a sikeres táplálkozásod érdekében.

Írd le hogy hol tudod ezeket majd beszerezni!



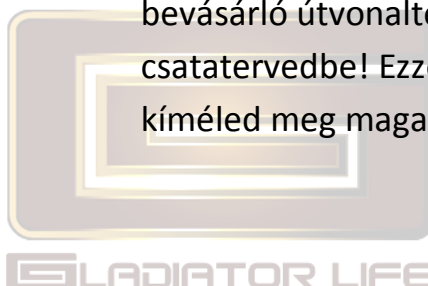
.....

Például:

- Csirke hús: A kedvenc húsboltom
- Hal: A kedvenc halasom
- Bulgur: Gladiator Life shop
- Köles: Gladiator Life shop
- Kókusz tej: Gladiator Life shop
- Spenót: Piac
- Vitaminok: Gladiator web shop



Érdeemes összesíteni, hogy bizonyos helyeken mit tudsz beszerezni, és akár egy bevásárló útvonaltervet készítened. Majd ezt beépíteni valamelyik napi csatatervedbe! Ezzel rengeteg időt fogsz tudni spórolni, és sok idegeskedéstől kíméled meg magad!



3.Csataterv készítése az elkövetkező **napra!**

ÚTMUTATÓ: Tervezd meg az előtted álló napodat pontosan. Ebbe foglald bele az edzésedet, táplálkozásodat, mit eszel, mikor, mennyit? Érdemes számításba vened a napi teendőidet is, mert ezek nagyban befolyásolják mind az edzést, mind a táplálkozást és a regenerációt. Ez igényeli a legrészletesebb tervezést! Készíts egy megjegyzés rovatot, ahol leírod azt, hogy edzés közben milyen súlyokkal, ismétléssel dolgoztál, stb. Írd ide milyen jelzéseket adott a tested a bevitt tápanyagokra!



HÉTFŐ:

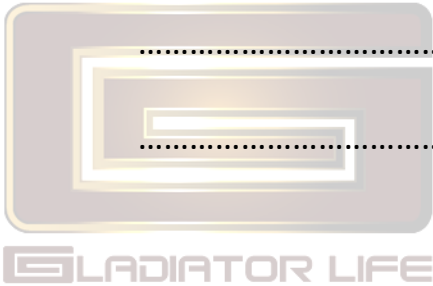
	Időbeosztás	Kész	Napi csataterv	Kész
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
0:00				

Megjegyzés:

.....

.....

.....



KEDD:

	Időbeosztás	Kész	Napi csataterv	Kész
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
0:00				

Megjegyzés:

.....

.....

.....



SZERDA:

	Időbeosztás	Kész	Napi csataterv	Kész
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
0:00				

Megjegyzés:

.....

.....

.....



CSÜTÖRTÖK:

	Időbeosztás	Kész	Napi csataterv	Kész
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
0:00				

Megjegyzés:

.....

.....

.....

www.glife.hu

by Bodnár Ákos

PÉNTEK:

	Időbeosztás	Kész	Napi csataterv	Kész
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
0:00				

Megjegyzés:

.....

.....

.....

www.glife.hu

by Bodnár Ákos

SZOMBAT:

	Időbeosztás	Kész	Napi csataterv	Kész
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
0:00				

Megjegyzés:

.....

.....

.....

www.glife.hu

by Bodnár Ákos

VASÁRNAP:

	Időbeosztás	Kész	Napi csataterv	Kész
7:00				
8:00				
9:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				
0:00				

Megjegyzés:

.....

.....

.....

www.glife.hu

by Bodnár Ákos

4. Heti ellenőrző lista elkészítése!

ÚTMUTATÓ: Nézd vissza az előző hét célkitűzéseit. Vizsgáld meg, mi az, ami megvalósult belőle, és mi az, ami nem sikerült. Ami nem sikerült, próbáld megvizsgálni, hogy miért nem jött össze, és tervezd be a következő heti csatatervedbe!

Sikertelen küldetések

Miért?

Sikeres küldetések

Miért?

5.Havi ellenőrző lista!

ÚTMUTATÓ: Nézd meg, mik voltak erre a hónapra a célkitűzéseid, csinálj egy pontos mérést. Amik nem valósultak meg, azokat vizsgáld meg, hogy mi volt ennek a valódi oka. Miután felismerted a probléma forrását, már nem is megvalósíthatatlan. Tervezd meg a következő hónap célkitűzéseit és írd is le!

Eredeti

Jelenlegi

Testsúly:

Testsúly:

Kar méret:

Kar méret:

Derék méret:.....

Derék méret:.....

Csípő méret:.....

Csípő méret:.....

Mellkas méret:.....

Mellkas méret:.....

Jelenlegi fizikai állapot abban a sportban, amit végzel:

.....

.....

.....

„Legyetek GYŐZTESEK a hétköznapi csatáiban!”

Bodnár *Gladiator* Ákos

