

XTRAIN

ELIT KONDÍCIÓ • MADE IN HUNGARY

60 NAPOS ZSÍRÉGETŐ RUCKING PROGRAM

Súlymellényes séta kezdőtől haladóig

4 fázis • 8 hét • napi bontásban

WWW.XTRAIN.HU

MIELŐTT ELINDULSZ

KINEK SZÓL EZ A PROGRAM?

Bárminek, aki a napi mozgásából valódi zsírégető edzést akar csinálni – terem, futás és összetört ízületek nélkül. Ha 35 felett vagy, és a futás már nem esik jól, ez a te programod.

MIRE LESZ SZÜKSÉGED?

- Egy állítható súlymellényre, hogy hétről hétre emelhesd a terhelést
- Kényelmes cipőre
- Heti 4-5 alkalommal 30-60 percre
- Egy útvonalra – város, park, erdő, lépcső, domb: bármi jó

MENNYI SÚLYAL INDULJ?

Az ökölszabály: a testsúlyod ~5-7%-ával kezdesz, és fokozatosan emeled. Az XTrain mellények 2,5 kg-onként állíthatók – a programban mindig egy-egy súlybetéttel (+2,5 kg) lépsz feljebb. Nem attól lesz eredmény, hogy elsőre agyonterheled magad – hanem attól, hogy 60 napig végigcsinálod.

TESTSÚLYOD	KEZDŐ SÚLY (1-2. HÉT)	CÉL SÚLY (8. HÉTRE)
70 kg	5 kg	10-12,5 kg
85 kg	5-7,5 kg	12,5-15 kg
100 kg	7,5 kg	15-17,5 kg

Ha bizonytalan vagy, kezdj kevesebbrel. Mindig fel tudod emelni – visszafelé nehezebb.

MIÉRT ÉGET ÍGY A RUCKING?

A terhelt séta a kutatások szerint akár 2-3-szor több kalóriát éget, mint a sima gyaloglás – miközben a pulzusod a zsírégető zónában marad, az ízületeidet kíméli, a törzsizmaid végig dolgoznak, és a csontsűrűséged is nő. Ugyanaz az út, ugyanannyi idő – jóval nagyobb hatás.

1. FÁZIS – ALAPOZÁS

1-2. hét • A tested és a vállad megszokja a terhelést. Súly: testsúlyod ~5-7%-a.

1. HÉT

NAP	EDZÉS
Hétfő	25 perc séta, sík terep, nyugodt tempó
Kedd	Pihenő
Szerda	25 perc séta, sík terep
Csütörtök	Pihenő
Péntek	30 perc séta, könnyű tempó
Szombat	20 perc kötetlen séta (kutyasétáltatás, bolt – bármi)
Vasárnap	Pihenő

2. HÉT

NAP	EDZÉS
Hétfő	30 perc séta
Kedd	Pihenő
Szerda	30 perc séta, első enyhe emelkedő beiktatása
Csütörtök	Pihenő
Péntek	35 perc séta
Szombat	25 perc kötetlen séta
Vasárnap	Pihenő

2. FÁZIS – ÉPÍTÉS

3-4. hét • Növeljük az időt és jön az emelkedő. Súly: +2,5 kg (egy súlybetét) a kezdőhöz képest.

3. HÉT

NAP	EDZÉS
Hétfő	35 perc séta, közepes tempó
Kedd	Pihenő / 15 perc könnyű séta mellény nélkül
Szerda	40 perc séta, dombos szakasszal
Csütörtök	Pihenő
Péntek	35 perc séta + 5 perc gyorsított tempó a végén
Szombat	40 perc hosszú, nyugodt séta
Vasárnap	Pihenő

4. HÉT

NAP	EDZÉS
Hétfő	40 perc séta
Kedd	Pihenő
Szerda	40 perc séta, több emelkedővel
Csütörtök	20 perc könnyű séta
Péntek	45 perc séta, közepes tempó
Szombat	45 perc hosszú séta
Vasárnap	Pihenő

3. FÁZIS – INTENZITÁS

5-6. hét • Intervallumok és tempóváltás – itt ég a zsír igazán. Súly: +2,5 kg (még egy súlybetét).

5. HÉT

NAP	EDZÉS
Hétfő	40 perc séta intervallumokkal: 3 perc gyors / 2 perc lassú, ismételve
Kedd	Pihenő
Szerda	45 perc dombos séta
Csütörtök	25 perc könnyű séta
Péntek	40 perc intervallum (3/2 perc)
Szombat	50 perc hosszú séta
Vasárnap	Pihenő

6. HÉT

NAP	EDZÉS
Hétfő	45 perc intervallum: 4 perc gyors / 2 perc lassú
Kedd	Pihenő
Szerda	45 perc lépcsős vagy meredek dombos séta
Csütörtök	30 perc könnyű séta
Péntek	45 perc intervallum
Szombat	55 perc hosszú séta
Vasárnap	Pihenő

4. FÁZIS – CSÚCS

7-8. hét • Maximális teljesítmény, tartós zsírégetés. Súly: cél súly.

7. HÉT

NAP	EDZÉS
Hétfő	50 perc séta, tempós
Kedd	30 perc könnyű regeneráló séta
Szerda	50 perc intervallum: 5 perc gyors / 2 perc lassú
Csütörtök	Pihenő
Péntek	50 perc dombos séta
Szombat	60 perc hosszú séta
Vasárnap	Pihenő

8. HÉT

NAP	EDZÉS
Hétfő	55 perc tempós séta
Kedd	30 perc regeneráló séta
Szerda	55 perc intervallum
Csütörtök	Pihenő
Péntek	55 perc dombos/lépcsős séta
Szombat	60-70 perc – A PROGRAM CSÚCSA. Nyomd ki magadból!
Vasárnap	Pihenő – megérdemled

TARTÁSI TIPPEK

Hogy ne sérülj meg

1

HÚZD FESZESRE A MELLÉNYT

Ne lötyögjön – a testeddel együtt kell mozognia.

2

VÁLLAK HÁTRA, MELLKAS KI

A mellény húzhat előre, tudatosan tartsd a tartást.

3

NÉZZ ELŐRE

Ne a földet bámuld – a nyakad és a hátad hálás lesz.

4

KIS LÉPÉSEK EMELKEDŐN

Gyakori, rövid lépésekkel menj felfelé, ne nagyokkal.

5

FIGYELJ A JELEKRE

Ha fáj a vállad vagy a derekad, vedd le egy súlybetétet. Nem gyengeség – okosság.

MIT VÁRHATSZ 60 NAP UTÁN?

- Zsírvesztés, főleg has és derék környékén (ha az étkezés is rendben van)
- Erősebb láb, core és hát
- Jobb állóképesség – ami az 1. héten fárasztott, meg se kottyan
- Jobb tartás és stabilabb törzs
- És a legfontosabb: egy rutin, ami a 60. nap után is megmarad

AZ ÉTKEZÉSRŐL RÖVIDEN

A zsírégetés 70%-ban a konyhában dől el. Pár alapelv: legyen minden étkezésben fehérje (hús, tojás, túró, hal), kevesebb cukor és fehér liszt, elég víz, és ne éheztesd magad – a fenntartható tempó nyer. Konkrét étrendhez fordulj dietetikushoz.

KÉSZ VAGY?

Egyetlen dolog kell hozzá: egy mellény, ami veled együtt fejlődik.

Az XTrain súlymellényeket itthon gyártjuk 2013 óta – állítható terheléssel, strapabíró anyagból. Egy súlybetéttel emeled a terhelést, ahogy erősödsz, és nem kell fél év múlva újat vened.

WWW.XTRAIN.HU

XTRAIN • ELIT KONDÍCIÓ • MADE IN HUNGARY