SAAB DÁNIELLEL

A PROGRESSZÍV TÚLTERHELÉS NAPLÓ

Minden sorozatnak nyoma van.
Kövesd a munkád, és tervezd meg a következő lépést.



EDZÉSNAPLÓ / 8 HETES KÖVETÉS / TESTMÉRETEK

01 / ITT KEZDD

A NAPLÓD MUNKÁRA KÉSZ.

A számok akkor segítenek, ha ugyanazt jelentik minden edzésen. Jegyezd fel a munkasorozatokat közben vagy közvetlenül utána, majd használd őket a következő alkalom megtervezéséhez.

01

RÖGZÍTSD A MUNKÁT.

Súly, ismétlés és erőkifejtés minden munkasorozatnál. A bemelegítés külön jelölhető, de ne keverd a követett munkasorozatokkal.

05–06. OLDAL

02

KERESD A KÖVETKEZŐ LÉPÉST.

Edzés előtt nézd meg az előző bejegyzést. A 3. oldal segít eldönteni, mikor próbálj több ismétlést, és mikor emelj súlyt.

03–04. OLDAL

03

NÉZD A HETEK ÖSSZKÉPÉT.

A fő gyakorlatoknál egy összehasonlítható sorozatot vezess át a nyolchetes táblába. A testméreteket következetes körülmények között mérd.

07–10. OLDAL

UGYANAZ A GYAKORLAT = UGYANAZ A MÉRCE

Rúd: a rúddal együtt számolt összsúly. Kézisúlyzó: egy darab súlya, „/ kéz” jelöléssel. Gép: a kijelzett terhelés és azonos gépbeállítás. Húzódzkodás: testsúly, pluszsúly vagy segítség külön jelölve.

A kitöltőlapok nyomtathatók és ismételhetők. Digitálisan szöveg- vagy kézírásos jegyzetet támogató PDF-alkalmazással használd őket.

02 / A PROGRESSZIÓ LOGIKÁJA

ELŐBB ISMÉTLÉS. AZTÁN TÖBB SÚLY.

Egy egyszerű kettős progresszió: adott ismétléstartományban fejlődsz, majd kis lépéssel emeled a terhelést. Az egyes lépések több edzés alatt is összejöhetnek.

SZEMLÉLTETŐ PÉLDA / 3 MUNKASOROZAT, 8-10 ISMÉTLÉS

KIINDULÁS		TÖBB ISMÉTLÉS		FELSŐ HATÁR		ÚJ TERHELÉS
20 kg	→	20 kg	→	20 kg	→	22 kg
8 / 8 / 8		9 / 9 / 8		10 / 10 / 10		8 / 8 / 8

A 2 kg-os emelés példa. A saját gyakorlatod és eszközöd legkisebb ésszerű lépését válaszd, amellyel még a célzónában maradsz.

01 **MÉG NINCS MEG A FELSŐ HATÁR.**

Maradhat a súly. Próbálj egy további szabályos ismétlést elérni, miközben a tervezett tartalék és a mozgástartomány megmarad.

02 **MINDEN SOROZAT STABILAN TELJESÜL.**

Ha a felső ismétlésszám a tervezett RPE mellett megvan, a következő alkalommal jöhet kis súlyemelés. Az ismétlésszám átmenetileg visszaeshet.

03 **ROMLIK A TECHNIKA VAGY A TELJESÍTMÉNY.**

Egy gyengébb nap még nem elakadás. Nézd át a pihenőket, az alvást és a terhelést; ne erőltesd a súlyemelést mindenáron.

Könnyített hét: csökkentheted a sorozatszámot és az erőkifejtést, ha a felhalmozódó fáradtság ezt indokolja. Az időzítést és a csökkentés mértékét a programodhoz és a regenerációdhoz igazítsd.

03 / KITÖLTÖTT MINTA ÉS RPE

ÍGY LESZ A SZÁMOKBÓL HASZNÁLHATÓ VISSZAJELZÉS.

A példa egy fekvenyomás három munkasorozatát mutatja. Az RPE az adott sorozat végén érzett erőkifejtés becslése, nem az egész edzés átlagos nehézsége.

MINTA / CÉL: 3 × 8-10, KÖZELÍTŐLEG RPE 8

GYAKORLAT	SZ.	KG	ISM.	RPE	MEGJEGYZÉS
Fekvenyomás	1	40	10	8	Stabil mozdulat.
Fekvenyomás	2	40	9	8	Azonos pihenő.
Fekvenyomás	3	40	8	9	Utolsó ismétlés lassabb.

Következő cél: marad a 40 kg; előbb a második és harmadik sorozat ismétlésszáma javuljon, a tervezett erőkifejtés megtartásával.

RPE / KÖRÜLBELÜL MENNYI SZABÁLYOS ISMÉTLÉS MARADT?

RPE 6	RPE 7	RPE 8	RPE 9	RPE 10
4	3	2	1	0
ismétlés tartalék	ismétlés tartalék	ismétlés tartalék	ismétlés tartalék	ismétlés tartalék

RIR = az ismétléstartalék. A becslés gyakorlattal pontosodik. Az RPE 10 nem célérték minden sorozatra; általános kiindulópont lehet 1-3 ismétlés tartalék, a gyakorlatodhoz és tervedhez igazítva.

OPCIONÁLIS / BECSÜLT EGYISMÉTLÉSES MAXIMUM

e1RM ≈ súly × (1 + ismétlés / 30)

Példa: 40 kg × (1 + 10 / 30) ≈ 53,3 kg

Ez durva becslés, nem kipróbálandó célsúly. A gyakorlat, az ismétlésszám és a tartalék is befolyásolja; a tényleges súly, ismétlés és RPE követése az elsődleges.

04 / MÁSOLHATÓ KITÖLTŐLAP A

EDZÉSNAPLÓ

Egy sor = egy munkasorozat. A ténylegesen elvégzett munkát írd be.

DÁTUM

EDZÉS / FÓKUSZ

TERVEZETT PIHENŐ

GYAKORLAT	SZ.	KG	ISM.	RPE	MEGJEGYZÉS

KÖVETKEZŐ ALKALOM / AMIRE FIGYELEK

04 / MÁSOLHATÓ KITÖLTŐLAP B

EDZÉSNAPLÓ

Egy sor = egy munkasorozat. A ténylegesen elvégzett munkát írd be.

DÁTUM

EDZÉS / FÓKUSZ

TERVEZETT PIHENŐ

GYAKORLAT	SZ.	KG	ISM.	RPE	MEGJEGYZÉS

KÖVETKEZŐ ALKALOM / AMIRE FIGYELEK

05 / NYOLCHETES GYAKORLATKÖVETÉS

A FŐ GYAKORLATAID

Hetente egy jól összehasonlítható munkasorozatot írj át ide: azonos változat, mozgástartomány és hasonló erőkifejtés. A részletes naplóban minden sorozat maradjon meg.

01 Guggolás

Squat

Pontos változat / beállítás:

HÉT	DÁTUM	KG	ISM.	RPE	MEGJEGYZÉS
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

02 Fekvenyomás

Bench Press

Pontos változat / beállítás:

HÉT	DÁTUM	KG	ISM.	RPE	MEGJEGYZÉS
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

A „legjobb” sorozat csak akkor jó összehasonlítás, ha a kivitelezés és a tartalék is hasonló. Nem kell hetente maximumot tesztelned.

05 / NYOLCHETES GYAKORLATKÖVETÉS

A FŐ GYAKORLATAID

Hetente egy jól összehasonlítható munkasorozatot írj át ide: azonos változat, mozgástartomány és hasonló erőkifejtés. A részletes naplóban minden sorozat maradjon meg.

03 Felhúzás

Deadlift

Pontos változat / beállítás:

HÉT	DÁTUM	KG	ISM.	RPE	MEGJEGYZÉS
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

04 Vállnyomás

Overhead Press

Pontos változat / beállítás:

HÉT	DÁTUM	KG	ISM.	RPE	MEGJEGYZÉS
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

A variációt is rögzítsd: például hagyományos vagy román felhúzás, álló vagy ülő nyomás. Eltérő változatok számai nem közvetlenül összehasonlíthatók.

05 / NYOLCHETES GYAKORLATKÖVETÉS

A FŐ GYAKORLATAID

Hetente egy jól összehasonlítható munkasorozatot írj át ide: azonos változat, mozgástartomány és hasonló erőkifejtés. A részletes naplóban minden sorozat maradjon meg.

05 Húzódzkodás / Evezés

Pull-up / Row

Pontos változat / beállítás:

HÉT	DÁTUM	KG	ISM.	RPE	MEGJEGYZÉS
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

06 SAJÁT GYAKORLAT

Szabadon választható

Pontos változat / beállítás:

HÉT	DÁTUM	KG	ISM.	RPE	MEGJEGYZÉS
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Válassz egy konkrét húzógyakorlatot. Húzódzkodásnál külön jelöld a testsúlyt, a pluszsúlyt vagy a segítséget; evezésnél az eszközt és a beállítást.

06 / TESTMÉRETEK ÉS HETI VISSZAJELZÉS

NÉZD A TRENDET.

A testsúlyt, a körméreteket és az edzésteljesítményt együtt értékeld. Egyetlen mérés önmagában nem mutatja meg, mennyi izmot vagy zsírt változtattál.

AZONOS KÖRÜLMÉNYEK

Reggel, mosdó után, étkezés előtt; azonos mérleg és ruházat.

KÖVETKEZETES MÉRÉS

A szalag mindig ugyanott fusson. Lazán, azonos testhelyzetben mérj.

TÖBB HÉT EGYÜTT

Heti mérés vagy több reggeli mérés átlaga; a módszert tartsd állandóan.

DÁTUM	SÚLY / kg	DERÉK / cm	MELL / cm	KAR / cm	MEGJEGYZÉS

A HÉT TANULSÁGA / KÖVETKEZŐ LÉPÉS

07 / SZEMÉLYRE SZABOTT FOLYTATÁS

A SZÁMAID MÖGÖTT OTT A SAJÁT TÖRTÉNETED.

Ha szeretnéd, hogy valaki rendszeresen átnézze a naplódat, és a célodhoz igazítsa a következő lépést, az online coachingban ezen dolgozunk együtt.

AMIT KÉZHEZ KAPSZ

- Személyre szabott edzésterv
- Személyre szabott étrend
- Edzéshez használható zsebkönyv
- Makrótracker Excelben
- Edzésnapló Excelben

AHOGYAN VELED DOLGOZOM

Hetente alaposan átnézem a kitöltött trackereidet. A haladásod alapján módosítom a terveket, és szükség szerint újakat is készítek.

Közben is kérdezhetsz. A beküldött gyakorlatvideóidat végignézem, és személyre szabott visszajelzést adok.

Messenger / Instagram / E-mail

Az induló anyagok legfeljebb egy héten belül elkészülnek.

JELENTKEZÉS MESSENGEREN

ÍRD MEG: COACHING →

Messenger Facebook Instagram saabfitnesstrainer@gmail.com

SZAKMAI HÁTTÉR

ACSM: erősítő edzés, 2026
Zourdos és mtsai.: RPE / RIR, 2016
Bell és mtsai.: deload-konszenzus, 2023

A napló általános segédanyag; nem személyre szabott edzésterv. Szabadon megosztható, nem értékesíthető.