

ÉN Fitnes Alapfolyam HETI FELADATÜTEMEZÉS Nulladik modul								
0. HÉT								
FELADAT	Általános heti ajánlás	H	K	SZE	CS	P	SZO	V
Táplálkozás	Számold ki a kapott kalkulátor segítségével az energiaigényedet és válaszd ki a céljaidnak megfelelő mintaétrendet. Tervezd meg a heti étkezéseidet. Vásárolj meg a szükséges alapanyagokat.							
Bemelegítés	Tekintsd meg a fizikai aktivitásaidra felkészítő bemelegítő gyakorlatvideót (5:20) Ne felejtse, hogy a szervezeted felkészítése az intenzívebb gyakorlatokra, minden sportaktivitást megelőzően nagyon fontos.							
Erőfejlesztés	Tekintsd meg az otthoni és edzőtermi gyakorlatvideóidat és a céloknak megfelelő, táblázatban szereplő terhelési paramétereket irányadóul elfogadva, tervezd be erőfejlesztő edzéseidet az előttd álló 1 hétbe 2-3 alkalommal.		Edzésterv teljesítése		Edzésterv teljesítése		Edzésterv teljesítése	
Állóképességi edzés	Nézd meg az állóképességi edzésről szóló videót. (5:16) Az alatta található táblázatból válaszd ki a terhelhetőségednek (kezdő/haladó/pro) és céljaidnak (fogyás/egészségmegőrzés) megfelelő, javasolt heti edzőmennyiséget, az ott feltüntetett intenzitási szinteket célozva. Tervezd be ezeket az edzőmennyiségeket az előttd álló hétre.	Ha szeretnél az állóképességi edzésben még jobban elmélyülni, a témánál található pdf dokumentumban, további hasznos információkat találsz.						
Minőségi mozgás		1. Modul videó megnézése, gyakorlása	1. Modul videó megnézése, gyakorlása	1. Modul videó megnézése, gyakorlása	1. Modul videó megnézése, gyakorlása	1. Modul videó megnézése, gyakorlása	1. Modul videó megnézése, gyakorlása	1. Modul videó megnézése, gyakorlása
Motiváció	Miként lehet az életmódváltást extrémítások nélkül, a maga teljességében átélni? Mi lehet a vezérlő szenvedélyed és az önazonosság közötti összefüggés? A hét folyamán szánj időt a modulhoz tartozó motivációs videó "Csonka gúlából piramis" megtekintésére c. (3:59)							
Mentális Izomerő Tréning	Készítsd elő a "Mentális izomerő tréning_ legjobb verzióm segédletet, melyet a videón (6:52) hallható instrukcióknak megfelelően tölts ki. Találd meg a legjobb verziót, akire kívül-belül büszke leszel!							
Élettan	Nézd meg Dr. Garbaisz Dávid videóját (4:56), amelyben az életmód-egészség összefüggéseit ismerheted meg.							
Edzőink karrier videói	Sikeres tanár-edző kollégáink sem a csúcson kezdtek. Hallgasd meg üzeneteiket, melyek számodra is motivációul szolgálhatnak.							