

Kardominancia 3.0 - 3 napos edzésterv

Kardominancia 3.0 - 3 napos edzésterv (Bicepsz + Tricepsz minden napon)

Ez az edzésterv azoknak készült, akik a karizmaikra (főként bicepsz és tricepsz) szeretnének extra fókuszot helyezni. A program három napos bontásban ad strukturált, de érzésre szabott terhelést. Nem tömegnövelési trükkök, hanem valódi, progresszív izoláció.

Ismételhető minta

- Hetente 3x: pl. hétfő - szerda - péntek

- 45-60 perc / alkalom

- Érzés alapján: minden gyakorlatot olyan súllyal végezz, ahol 1-2 ismétlés "benmarad a tankban" (RPE ~8)

- Straight setek (klasszikus pihenős séma), nincs vetkőzősorozat vagy csuklószaggató szuperszett

1. nap: Alapgyakorlatok napja

A fókusz itt az erősebb, szabályos végrehajtású alapgyakorlatokon van kontrolláltan, mérsékelt ismétlésszámmal.

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Tipp a kivitelezéshez
Szűk fekvenyomás (tricepsz)	4	8-10	Könyök szűken, mell alá nyomj, ne lendíts!
Csigás letolás (kötéllel)	3	10-12	Könyök stabil, told le lendületesen, de szabályosan.
Álló francia rudas bicepsz	3	10-12	Ne lendíts, könyök maradjon fixen oldalt!
Kalapács fogású bicepsz csigán, kötéllel	3	12-15	Csukló egyenes, húzd a kötélvéget a vállhoz!

2. nap: Kontroll és izomérzet

Ez a nap az izomérzetre és a kontrollált végrehajtásra fókuszál, nem extrém lassításokra, hanem tudatos izommunkára.

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Tipp a kivitelezéshez
Scott pad bicepsz hajlítás	4	8–10	Könyök maradjon a padon, ne mozgassa a vállad!
Koncentrált bicepsz	3	13–15	Támaszd a könyököd stabilan, ne lendítsd a súlyt!
Tricepsz kötéllel fej fölött (csigán)	3	10–12	Törzs döntve, a kötélt végeit szétválasztva told ki!
Tricepsz csigás letolás francia rúddal	3	12–15	Könyök stabil, told le szabályosan, ne dőlj hátra!

3. nap: Volumen és terhelés

A harmadik napon a cél az izmok alapos megdolgozása magasabb ismétlésszámmal és mérsékelt pihenőidővel növeljük a munkamennyiséget.

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Tipp a kivitelezéshez
Tolódzkodás segítve vagy gépen	3	10–12	Könyök hátrafelé, tested maradjon egyenes vagy enyhén előredöntve.
Tricepsz csiga egy karral	3	12–15	Könyök szorosan oldalt, ne lendíts, told végig le!
Döntött pados bicepsz	3	10–12	Vállat ne húzd előre, engedd a súlyt mélyre nyújtásig.
Bicepsz hajlítás csigán rúddal, hátulról húzva	3	12–15	A csiga hátulról jöjjön, kar maradjon hátul, tartsd a könyököt fixen!

További tippek

- **Pihenőidő:** általában 60–90 mp szettek között, a 3. napon inkább 45–60 mp a magasabb munkamennyiség fenntartása érdekében.
 - **Progresszió:** minden héten próbálj javítani akár több ismétléssel, jobb kontrollal, vagy lassabb excentrikus fázissal.
 - **„Lengthened partials”:** használhatod őket, de ne legyen ez az alap.
 - **Bemelegítés:** minden első sorozat előtt legyen egy könnyebb, rávezető sorozat.
-

Az izomérzetről

Az izomérzet hasznos visszajelzés lehet, de nem cél. Nem az számít, mennyire „durran sz be”, hanem az, hogy **progresszívan terheld** az izmokat, **szabályos és tudatos kivitelezéssel**.

Ha nem érzed extrán az adott izmot, attól még **nem egy másik izom „veszi át” a munkát** az izom funkció alapján dolgozik, nem érzet szerint. Az érzés egy eszköz nem varázsrecept.

Végszó

Ez a program működik. Nem varázslat, nem hype hanem egy őszinte, érzésre és józan edzéslogikára épülő karfókuszú terv.

Ha beleteszed magad, látni fogod az eredményt.
Ha kérdésed van vagy elakadsz, írd bátran!