

# INTENSSET

A muscular man with short dark hair and a light beard is standing against a brick wall. He is wearing a black t-shirt with white stripes on the sleeves. He is holding a white folder or clipboard under his left arm. The background is a textured brick wall.

*Szentgyörgyi Romeo*

# START EDZÉS PROGRAM

[www.intenset.hu](http://www.intenset.hu)

**1-2 HÉT**

## BEMELEGÍTÉS

---

Mielőtt elkezded a feladatsort a jobb hatásfok és a húzó-dások elkerülése érdekében, melegíts be alaposan ,fönről lefelé haladva:

Fej-, váll-, törzs- és csípőkörzés, sarokemelés, guggolás.



## AZ EDZÉS FŐ RÉSZEI

---

**1.**

**A /** Terpesz-zár szökdelés

**B /** Guggolás

**2.**

**A /** Fekvőtámasz

**B /** Hasprés

**C /** Lábemelés térdelőtámaszban

**3.**

**A /** 4 ütemű fekvőtámasz karhajlítás nélkül

**B /** Kar-láb emelés hason fekve

## NYÚJTÁS

---

Az edzést mindig a megdolgoztatott izomcsoportok könnyű nyújtásával zárd 5-10 percben.



# START EDZÉS PROGRAM

INTENSET

HYALURONIC  
ACID AND  
COLLAGEN

KOLLAGÉN  
HIALURONSAVVAL



www.shop.intenset.hu

## **Szia és örülök, hogy a Start programban üdvözölhetlek!**

Ezzel megtetted az első lépést ahhoz, hogy elérd a rég kitűzött céljaidat, segíteni fogok neked végig az úton és meglátod, az átalakulás lenyűgöző lesz.

**Kezdjük is az elején:**

## **Mi is ez a Start program és hogyan használd?**

A Start program az Intense edzésprogram első bevezető felkészítő modulja. Egy 3 hónapos időszak, melynek során két hetente új edzéstervet kapsz, hogy a tested, izmaid változatos terhelést kapjanak, beinduljon a fogyásod, elkezdjenek fejlődni az izmaid.

Ez az első modul az edzéstervben, amit a továbbiakban: a Rebel, a Warrior és a Hero követ, ebben a sorrendben.

A sorrend nagyon fontos! Ez a modul készíti fel az izmaidat a nagyobb terhelésre, a testednek meg kell szokni ezt a típusú edzésterhelést. Jó, ha megismered a módszeremet, időt adsz magadnak, hogy ráhangolódj. Ha kezdő vagy újrakezdő vagy, akkor ez a program ideális neked újra aktivizálni a rég használt izmokat, elindulni a legjobb formád felé.

A teljes Intense edzésterv ingyenes és ingyen tudod letölteni a programot támogató étkezési tervet és a fejlődésedet nyomon követő Sikernaptárat (erre még visszatérek).

Miután az Intense blogon feliratkoztál a programra, kaptál egy emailt tőlem, amiben megtaláltad a Start edzéstervet és az étrendeket. Ez tartalmazta az első két hétre szóló edzéstervet, amelyet – értelemszerűen két hét múlva – automatikusan a második két hétre szóló edzésprogram követ és így tovább.

Az egész 3 hónapos Start ciklus így épül fel: kéthetes edzéstervekből. Azért kell változtatni az edzésterhelésen folyamatosan, hogy töretlen legyen a fejlődésed, ne szokjanak hozzá az izmaid az egyfajta monoton edzéshez, mert az nagyon hamar holtpontra vezet, ahol nem is fejlődsz és unád is az egészet.

Hát ez a Start programmal nem fordul elő.

Az alapelv, hogy egy héten 4 + 1 napot kell, hogy rászánj az Intense edzésre. Ez 5 bármilyen, szabadon választott nap lehet, ahogy időt tudsz szakítani rá. Ezért ideális ez a mozgásforma, mert gyakorlatilag Te osztod be az idődet. De az 5 nap meg kell legyen, akár egymást követve, vagy a hétvégén és három másik napon a hétből – a Te idődet Te ismered: úgy tervezd be az edzésnapokat, ahogy legjobban illeszkednek az életedbe.

Azért tagoltam az 5 napot 4+1 napra, mert a 4 nap Intense edzés kell legyen: ezeket tartalmazza az edzésterved, amit e-mailben kaptál. A +1, azaz az 5. nap bármilyen aktív kardió mozgás lehet, ami az életmódodhoz, családi állapotodhoz a legjobban passzol. Menj tollasozni a gyerekekkel, falat mászni a haverokkal, vagy egy hosszú, jó tempós sétára a kutyáddal! Ha fát vágsz vagy a kertépítéshez talicskázod a térkövet Anyukádéknál, az is tökéletes. Bringázhatsz, futhatsz, túrázhatsz. A cél, hogy kiadós, elfárasztós tevékenység legyen, legalább **30-40 percen** keresztül. Izzadj meg tőle :)

Az 5 napot semmiképp ne lépd túl! Heti 2 pihenőnapod mindenképp legyen, amikor tényleg pihensz, hagysz időt az izmaidnak regenerálódni, újra töltsz. Igazából pont a pihenés az, amikor a szervezeted a zsírokat, tartaléktápanyagokat felhasználva az izomsejteket építi, regenerálja.

#intenset

shop.intenset.hu

# START EDZÉS PROGRAM

INTENSET

## WOMEN'S MULTIVITAMIN



NŐI MUMLITVITAMIN  
BIOFALVONOIDDAL  
ÉS ANTIOXIDÁNSOKKAL

[www.shop.intenset.hu](http://www.shop.intenset.hu)

Az edzéstervedben egy-egy napra ajánlott gyakorlatsor 20-25-30 perc alatt elvégezhető.

Csináld az edzettségednek, erődnek megfelelő sebességgel, ha nagyon kifáradtál, állj meg szusszanni egyet, de minél folyamatosabban tudod elvégezni, annál jobb és hatásosabb. Akár még le is mérheted, hogy napról napra mennyivel gyorsabban tudod befejezni.

Ha pihenőt kell tartanod, az rendben van, de csak akkor tedd, ha tényleg muszáj. Ilyenkor állj meg vagy sétálj egy picit, igyál egy korty vizet. De ne menj ki kávézni vagy telefonálni, a szusszanásnyi idő tényleg csak annyi legyen, hogy visszanyerd a lélegzetted, ne szúrjon az oldalad.

### Fontos!

Első és alapvető szabály: ha fáj, ne csináld! Ha fáj valami, az nem véletlenül fáj, nyomás az orvoshoz! Nagyon komoly betegségek, sérülések első, bevezető jele a fájdalom, nem éri meg kockáztatni. Lehet, hogy csak izomlázad van, amire jó a mozgás, de ha húzóadás, akkor tovább ronthatod a helyzetet, ha rámozogsz és akár egy életre tönkre vághatod magad. Ne ezen spórolj időt, senki nem szeret orvoshoz menni, de most komolyan, mi a fontosabb? Ha szükségét érzed konzultálj orvosoddal mibe vágysz most bele.

Azt meg remélem, említenem se kell, hogyha krónikus betegséggel, sérüléssel élsz, mindenképp keresd fel a kezelőorvosod, ajánlja-e ezt a fajta mozgást.

Amennyiben pl. egy régebbi sérülésed van, ami egy-egy gyakorlat hatására újra fájni kezd, akkor hagyd ki azt a gyakorlatot vagy csináld a könnyített verzióját. Maga az edzés, a program akkor is hatásos lesz, ugyanúgy fejlődni, formálódni fogsz.

Visszatérve egy kicsit a Sikernaptárra, szerénytelenség nélkül állíthatom, hogy remekül beválik. A segítségével napról-napra nyomon tudod követni az edzéseidet, az étrendet és tapasztalatból állíthatom, rendkívül felgyorsítja az eredményeket. Azt is azonnal látod a segítségével, hogy miért nem fejlődsz vagy hol csúszott hiba a rendszerbe.

## Gyere és csatlakozz hozzánk a Facebookon is!

A program fontos támogatója az Intenset zárt Facebook csoport, ahol kérdezhetsz tőlem is, a többiektől is. Láthatod ki hova jutott, inspirálódni lehet fantasztikus átalakulásokból, igazi emberi történetekből. Jó, ha tartozol egy olyan csoportba, ahol a többiek ugyanazt az utat járják be, segíteni és bátorítani tudnak.

(De távgyógyászatunk nincsen – kérlek, ne használd a csoportot arra, hogy egészségügyi problémákra keresd a választ. Az ilyen típusú tanácsadás, amellet, hogy hülyeség, még törvénybe is ütközik. A Te tested a Te felelősséged, bánj vele felnőtt módjára és menj orvoshoz, ha úgy érzed, baj van).

És ne feledd, én is ott vagyok, hogy motiváljalak és segítslek!

## És ha igazán látványos eredményt akarsz elérni

Akkor nemcsak a mozgás programot kell elkezdened és csinálnod.

A fejlődésedet többszörösére gyorsítja a megfelelő étrend. Kifejlesztettünk egy olyan egyszerűen követhető, finom Intenset étrendet, ami kimondottan ehhez a mozgásformához, zsírvesztéshez és az izom építéséhez nyújt segítséget.

#intenset

[shop.intenset.hu](http://shop.intenset.hu)

# START EDZÉS PROGRAM

## Maximum fokozatra akarsz kapcsolni?

Ha a megfelelő étrend begyorsít, a táplálékkiegészítők egyenesen turbó fokozatra kapcsolnak. Rengeteg hasznos tápanyaggal támogathatod a szervezetedet, amit mindenképpen ajánlok neked, azok a következők:

### **Intenset Supreme Whey protein** ——— **- tejsavó fehérje**

Használd izomépítéshez, az izomszövetek szinten tartásához, a diéta sarokköveként szinte minden helyzetben alkalmazható, akár SOS éhségroham esetén, desszert helyett. Az egyik legfontosabb, leghasznosabb segítséged lesz.

### **CLA 500:** ———

A konjugált linolsav napi szinten fontos a diétában, sokoldalú zsírsavakat tartalmaz, így hasznos a megfelelő testkompozíció eléréséhez.

### **L-Carnitine:** ———

A szervezetben megtalálható vegyület az L-karnitin, aminosavak alkotják és a zsírok szállításáért felelős, edzés előtt javasoljuk nagyobb mennyiségben fogyasztani.

### **BCAA+B6:** ———

5-25 kg közötti súlytöbblet meglétekor alkalmazható, de ha a strandszezonra akarunk formába jönni, akkor is hasznos lesz számodra. A komplex összetétel segít motiválni az anyagcserét.

### **Ultra RX:** ———

A kezdetektől alkalmazható nagy hatékonyságú zsírégető termékcsalád. A program elejétől a célod eléréséig folyamatosan használhatod, felgyorsítja a zsírvesztést, szépen kirajzolódnak az edzéssel felépített izmok.

### **Hyaluronic & Collagen:** ———

A fogyás és a hirtelen súlyváltozás megviselheti a bőröd. A zsírvesztés a test minden részéről történik, hogy a bőr rugalmasan tudja követni a változásokat és feszes maradjon, ahhoz a kötőszövet hialuron sav és kollagén koncentrációja felel. Pótold a pótolható!

**Bővebb leírást, további termékeket a webshopban találsz:**  
**[www.shop.intenset.hu](http://www.shop.intenset.hu)**

### **Akkor elkezdhetjük?**

Most már mindent tudsz, hogy a legtöbbet kihozd magadból. Ne feledd, ha kérdésed van, a Facebook csoportban várlak, gyere és csatlakozz, oszd meg a fejlődésed, a sikereidet!

## **Képes vagy rá!**

INTENSET

PRÉMIUM  
FEHÉRJE



HOZD MAGAD VELE  
CSÚCSFORMÁBA!

[www.shop.intenset.hu](http://www.shop.intenset.hu)

#intenset

[shop.intenset.hu](http://shop.intenset.hu)

3  
3

**1  
A**

# TERPESZ-ZÁR SZÖKDELÉS

**15** ISMÉTLÉS



**INTENSET**

**1  
B**

# GUGGOLÁS

**15 ISMÉTLÉS**

#intenset

shop.intenset.hu

Mind a két gyakorlatból végezd el az előírt ismétlésszámot!  
Ezt a blokkot ismételd meg 3x!  
Ha készen vagy, akkor menj tovább a következő feladatokkal!



**INTENSET**

**CLA 500**

**INTENSET**

**CLA 500**

100 TABLETS

500 mg CONJUGATED LINOLEIC ACID

FOOD SUPPLEMENT

**SÚLYKONTROLL FORMULA  
MINDEN NAPRA**

www.shop.intenset.hu

**FEKVŐTÁMASZ (LEHET TÉRDEN IS)****10 ISMÉTLÉS**

**INTENSE**

**L-CARNITINE**

**INTENSE**

**L-CARNITINE**

30 TABLETS WITH 1000 mg L-CARNITINE FOOD SUPPLEMENT

**L-KARNITIN  
EDZÉS ELŐTTI  
SÚLYKONTROLL  
FORMULA**

www.shop.intenset.hu

A woman in a white tank top is holding a pink water bottle. Next to her is a white bottle of Intense L-Carnitine supplement with a pink label. The background is a gradient of purple and orange.



**2**

**HASPRÉS**

**B**

**20** ISMÉTLÉS



#intenset

2

C

## LÁBEMELÉS TÉRDELŐTÁMASZBAN

15 ISMÉTLÉS / LÁB

Mind a két gyakorlatból végezd el az előírt ismétlésszámot!  
Ezt a blokkot ismételd meg 4x!  
Ha készen vagy, akkor menj tovább a következő feladatokkal!



**INTENSET**

**BCAA+B6**

**100** TABLETS | FOOD SUPPLEMENT

ESSZENCIÁLIS AMINOSAVAK  
B6 VITAMINNAL

www.shop.intenset.hu

# 4 ÜTEMŰ FEKTVÖTÁMASZ KARHAJLÍTÁS NÉLKÜL

**3  
A**

**15** ISMÉTLÉS



[#intenset](#)

[shop.intenset.hu](http://shop.intenset.hu)

3

B

## KAR-LÁB EMELÉS HASON FEKVE

10-10 ISMÉTLÉS

Mind a két gyakorlatból végezd el az előírt ismétlésszámot!  
Ezt a blokkot ismételd meg 3x!  
Ha készen vagy, akkor menj tovább a következő feladatokkal!



# SIKERNAPTÁR

1-2 HÉT

Testsúly kezdéskor .....

Testsúly 1 hét után .....



1HÉT	ÉTKEZÉS					EDZÉS	PONTSZÁM	
HÉTFŐ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	
KEDD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	TESTSÚLY: <input type="text"/>
SZERDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<b>ÖSSZESEN</b> ÉTKEZÉS <input type="checkbox"/> / 35 EDZÉS <input type="checkbox"/> / 5 EREDMÉNY <input type="checkbox"/> / 40
CSÜTÖRTÖK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	
PÉNTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	
SZOMBAT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	
VASÁRNAP	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	

2HÉT	ÉTKEZÉS					EDZÉS	PONTSZÁM	
HÉTFŐ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	TESTSÚLY: <input type="text"/>
KEDD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	CÉLSÚLY: <input type="text"/>
SZERDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<b>ÖSSZESEN</b> ÉTKEZÉS <input type="checkbox"/> / 35 EDZÉS <input type="checkbox"/> / 5 EREDMÉNY <input type="checkbox"/> / 40
CSÜTÖRTÖK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	
PÉNTEK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	
SZOMBAT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	
VASÁRNAP	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	

# SIKERNAPTÁR

1-2 HÉT

## TEST ANALÍZIS

Kezdési dátum .....

### KEZDŐ HÉT

<b>JOBB KAR</b> .....	cm	<b>JOBB COMB</b> .....	cm	<b>DERÉK</b> .....	cm
<b>BAL KAR</b> .....	cm	<b>BAL COMB</b> .....	cm	<b>CSÍPŐ</b> .....	cm

### 7. NAP

<b>JOBB KAR</b> .....	cm	<b>JOBB COMB</b> .....	cm	<b>DERÉK</b> .....	cm
<b>BAL KAR</b> .....	cm	<b>BAL COMB</b> .....	cm	<b>CSÍPŐ</b> .....	cm

### 14. NAP

<b>JOBB KAR</b> .....	cm	<b>JOBB COMB</b> .....	cm	<b>DERÉK</b> .....	cm
<b>BAL KAR</b> .....	cm	<b>BAL COMB</b> .....	cm	<b>CSÍPŐ</b> .....	cm

### KERÜLETI DIFFERENCIA 2 HÉT ALATT

<b>JOBB KAR</b> .....	cm	<b>JOBB COMB</b> .....	cm	<b>DERÉK</b> .....	cm
<b>BAL KAR</b> .....	cm	<b>BAL COMB</b> .....	cm	<b>CSÍPŐ</b> .....	cm

**ÖSSZES FOGYÁS:** ..... cm

**INTENSET**

**PRÉMIUM  
FEHÉRJE**



- >> FANTASZTIKUS ÍZEK BEN
- >> HOZZÁADOTT AMINOSAVAKKAL
- >> KRÉMES ÁLLAGÚ