



www.gym-center.com

Vücut Geliştirme Forumu

FD/FS(FIBER DAMAGE/FIBER SATURATION ; LIFE HASAR VERİLMESİ/LİFİN DOYURULMASI): Bu 4 küçük harf ÇOK BÜYÜK KAZANIMLAR anlamına gelebilir

Çeviri : Onur KÜÇÜK (<http://forum.gym-center.com/forum>)

UYARI : Çatlaklardan korkan , yeni bir gardırop almaya maddi gücü yetmeyenleriniz ya da daha basitçe gardırobunda daha fazla yer açamayanlar lütfen bu makaleyi okumayı bir tarafa bırakın! Makaleyi okumayı bırakın ; arkanıza dönün ; kumandanızı elinize alın ve televizyonda hoşunuza giden dizileri izlemeye devam edin . Bu makale sizlere göre değil ! Ancak daha fazla gelişim sağlamak isteyen , eline sevdiği proteinli içeceğini almış bu yazdıklarımı okuyan geri kalanlarınız rahat olun ve yazdıklarımı okuyun çünkü elimde takip ettiğinizde oldukça dikkatinizi çekecek ilginç şeyler var ..

Vücut geliştirmenin harika tarafı yaşamda olduğu gibi sürekli devam eden bir öğrenme sürecini içermesidir . Herkes tüm soruların cevaplarını bilemeyebilir ama gözünüzü(yani zihninizi) yeterince açık tutarsanız yavaş olsa dahi gittikçe bulmacanın cevabını bulamadığınız bazı kısımlarının cevabını bulabilirsiniz .

Birkaç yıl kadar önce vücut geliştirme dünyasını bu dünyanın temel kısımlarını oluşturan Güç , Tekrar Aralığı ve Şoklamayı içeren bir çalışma sistemi(Güç-Tekrara Aralığı-Şoklama sistemi) ile tanıştırdım . İnternette kendi sayfamda açıklamasını yaptığım kadar Iron Man dergisini takip edenlerde dergide bu programla alakalı birkaç makale yayınladığımdan dolayı bu programa yabancı değiller . Buna ek olarak Steve Holman ve Jonathan Newman birkaç ay boyunca bu sistemden , sistemi X-tekrarlar ile birleştirip faydalanarak derginin Antrenman,Beslenme , Büyüme bölümünde bu sistem ile alakalı tecrübelerini dile getirdiler . Ancak Iron Man dergisi ile henüz tanışmamış olanlarınız ve/ve ya bu çalışma sistemini okuma fırsatını bulamayanlarınız içinde çalışmanın temel noktalarını hızlı bir biçimde açıklamamın

önemli olduğunu düşünüyorum . Bu sistemden önceden faydalanmış olanlarda bu hızlı kursa tekrardan bir kez daha göz atsinlar .

Temelleriyle P/RR/S(Güç/Tekrar Aralığı/Şoklama) :

Güç/Tekrar Aralığı/Şoklama çalışma sisteminde yaklaşım vücudun çeşitli büyüme mekanizmalarının her birini harekete geçirecek biçimde her bir hafta faydalanmış olduğunuz çalışma protokollerinden periyodik olarak faydalanmanız şeklindedir . Üç haftanın her bir haftası size özel fizyolojik etkiler sunacaktır ve vücudunuz bu çalışma düzeninde kazanımların durmasına neden olacak biçimde sadece bir çalışma şekline mahkum olmayacaktır . Güç/Tekrar Aralığı/Şoklama çalışma sistemi değişik yönlerden kas gelişimini hedef almaktadır ve uzun vadede tutarlı bir biçimde gözle gözlenebilir bir gelişim sağlamanıza olanak sağlamaktadır .

1.Hafta GÜÇ çalışmasının yapıldığı yani büyüme potansiyeli en yüksek olan hızlı kasılan kas liflerinin üzerine gidildiği , temel kuvvette artışın sağlandığı ve gerçekleştirilecek olan düzen sayesinde kılcal damarlarınıza doğal yollardan daha fazla testosteron hormonunun salındığı hafta . Size GÜÇ çalışması haftasının ana hatlarını gösterecek biçimde sırt için hazırlanmış örnek bir çalışma programı :

Tekrar Hedefi : 4-6 tekrar aralığı

Setler Arası Dinlenme Süresi: 3-5 dakika

Tekrarlarda Tempo :4/0/X

Egzersizler : Daha çok temel(compound) egzersizler

1-Rack Deadlift : 4 set 4-6 tekrar aralığında

2- Geniş Tutuşta Barfiks (Weighted Wide Grip Pull-Ups) : 3 set 4-6 tekrar aralığında

3- Barı Alttan Kavrayacak Biçimde Dizi Bükerek Yapılan Çekiş (Underhand Grip BB Bent Row) : 3 set 4-6 tekrar aralığında

4-Kablo İle Eller Arası Uzaklık Yakın Olacak Biçimde Oturarak Yapılan Çekiş (CG Seated Cable Row) : 3 set 4-6 tekrar aralığında

2. Hafta – TEKRAR ARALIĞI çalışmasının yapıldığı hafta 1. Tipten(Yavaş Kasılan Kas Lifleri) 2.Tipe(Tip2a ve Tip2b , Hızlı Kasılan Kas Lifleri) kadar uzanan tüm kas liflerinde damarlanmaların ve kas hücrelerinde büyüme oluşturacak metabolik adaptasyonlara neden olacak biçimde kas liflerinde yırtılmaların hedef alındığı hafta . Size TEKRARA ARALIĞI çalışması haftasının ana hatlarını gösterecek biçimde arka kollar için hazırlanmış örnek bir çalışma programı :

Tekrar Hedefi : 7-9 , 10-12, 13-15 ve 16-20 tekrar aralığı

Setler Arası Dinlenme Süresi: 2-3 dakika

Tekrarlarda Tempo : 2/1/2/1

Egzersizler : Temel(compound) , İzole , Makine ya da Kablo ile yapılan egzersizler

1-Smith Makinesinde Yakın Tutuş Bench Press (Smith CG Bench Press) : 2 set 7-9 tekrar aralığında

2-Yatarak Arka Kol Uzatma (Lying Triceps Extension) : 2 set 10-12 tekrar aralığında

3- Halat İle Aşağıya İtiş (Rope Pushdown) : 2 set 13-15 tekrar aralığında

4-Dambıl İle Geriye Atış (Dumbbell Kickback) : 2 set 16-20 tekrar aralığında

3.Hafta – ŞOKLAMA çalışmasının yapıldığı acıya karşı koyabilme yeteneğinizi gerçek manada test etmenize olanak sağlayan hafta . ŞOKLAMA çalışmasının neden olduğu yanma

hissi ve fazla laktik asid oluşumu kan sisteminize doğal yollardan daha fazla Büyüme Hormonunun salgılanmasına ve hücrelerinizin bilim dünyasında yağ yok edici hormon olarak bilinen bu Büyüme Hormonu ile taarruz edilmelerine neden olacak . Size ŞOKLAMA çalışması haftasının ana hatlarını gösterecek biçimde omuzlar için hazırlanmış örnek bir çalışma programı :

Tekrar Hedefi : 8-10 (dropset yani ağırlığın azaltıldığı setler halinde . Önce 8-10 tekrar aralığında çalıştıktan sonra dinlenmeden ağırlık azaltarak 6-8 tekrar aralığında çıkarılacak set)

Setler Arası Dinlenme Aralığı : Damarkalp(kardiyovasküler) sisteminini

Tekrarlarda Tempo : 2/1/2/1

Egzersizler : Temel(compound) , İzole Makine ya da Kablo ile yapılan egzersizler

1-Süperset- Oturarak Yan Omuzlar/Arkada Enseye Press (Seated Side Lateral/Behind the Neck Press): 2 set her bir hareket 8-10 tekrar aralığında

2-Süperset Kablo İle Geniş Tutuşta Yukarıya Çekiş/Dizler Bükük Yana Çekiş (WG Cable Upright Row/Bent Lateral): 2 set her bir hareket 8-10 tekrar aralığında

3-Dropset Barı Öne Doğru Kaldırma(Barbell Front Raise): 1 set 8-10 tekrar aralığında çalışıp dinlenmeden ağırlığı azaltıp 6-8 tekrar aralığında

3 haftalık Güç-Tekrar Aralığı-Şoklama döngüsünü bitirdikten sonra başlangıç noktasına dönüp bir sonraki periyotta çalışmalarınızın daha şiddetli olmasını hedefleyerek çalışma sisteminizi tekrarlayın . Önerim birbirini takip eden 3 Güç-Tekrar Aralığı-Şoklama döneminde aynı egzersizlerden faydalanmanız (mesela bir haftada Güce yönelik çalışmada sırt için A egzersizinden faydalanmış iseniz döngü içerisinde bir sonraki takip eden Güce yönelik çalışmada da sırt için aynı A egzersizinden faydalanın) ve de 3 haftalık döngü içerisindeki her bir Güç-Tekrar Aralığı-Şoklama çalışmalarında gittikçe daha ağır kilolar kaldırmanız ve ya aynı kilolar ile daha fazla tekrar çıkarabilmeye çabalamanız .Toplam 3 tane Güç-Tekrar Aralığı-Şoklama çalışması(Her bir çalışma 3 hafta sürdüğünden döngü toplamda 9 hafta sürecek) yaptıktan sonra 1 hafta boyunca egzersizlerden uzak durun ve eklemlerinizin , kaslarınızın ,Merkezi Sinir Sisteminizin(CNS) dinlenmelerine ve toparlanmalarına olanak sağlayın . Bir sonraki 3 tane Güç-Tekrar Aralığı-Şoklama çalışmalarından oluşan periyodlarda kendinizi daha ileri noktalara taşımaya çalışın .

BİR SONRAKİ AŞAMA

Yukarıda da belirttiğim gibi vücut geliştirme sürekli olarak yeni bir şeyler öğrenme sürecidir ve sürekli olarak o anki halinden tatmin olmamayı gerektirir . Her ne kadar Güç-Tekrar Aralığı-Şoklama çalışması ile iyi bir noktaya vurgu yapsam da kendime bağlı olarak bu sistemi daha da ilerilere taşımalıyım. Bu düşünce 2006 yılında Iron Man okurlarına 1-Güç-Tekrar Aralığı-Şoklama Çalışması 2- Çeşitlilik Ve İleri Seviye Teknikler adı altında belirttiğim programımda daha ileri bir versiyon yakalamama neden oluyor . Bu protokollerin ilkinde (Güç-Tekrar Aralığı-Şoklama Çalışması) ağırlıkları kaldırmamızın sebebi kasta gelişim sağlamak olsa da hala tam tatmin olabilmemiş değilim ve daha fazlasını isteyecek biçimde açlık çekiyorum . Sanırım hipertrofi mekanizmalarını harekete geçirmenin bitmek tükenmek bilmeyen iyi ve etkili yollarını bulmayı içeren bu meşgaleye kafa yormaya kendi adıma çok istekliydim ama yıllar önce hayatımı sadece kendi genetik potansiyelim son limitlerini bulmaya değil aynı zamanda bu konuda olabildiğince fazla sayıda insana yardımcı olmaya da adadım ve şimdi geldiğimiz son nokta burası . Şimdi derin bir nefes alın . Sizi bir sonraki adıma davet ediyorum .

HERŞEYDEN ÖNCE

İlerlemeden önce size kas büyümesinin ne anlama geldiğini ve meydana gelirken nelerin gerçekleştiğini açıklamak istiyorum . Çoğu kişi hipertrofiyi(kasların enine büyümesi) kaslarda protein sentezindeki artışla yada amino asitlerden yeni hücrel proteinlerin üretilmesiyle ilişkilendiriyor . Ancak süreç bu söylenenlerden daha karışıktır birbirini harekete geçiren oldukça fazla sayıda fiziksel olayın belli bir düzen içerisinde gerçekleşmesini gerektirir . Bütün bunları açıklamak oldukça fazla zaman alacağından ve sıkıntıdan patlamanıza yol açacağından dolayı uykuya dalmamanız , susuz kalmamanız için sizin için önem kazanan taraflarından bahsedeceğim . Kaslarda hipertrofinin gerçekleşebilmesi için yeni hücrelerin(uydu hücreler) var olan diğer kas lifleri ile birleşmeleri gerekir . Bu uydu hücreler normalde etkin değildir ve bekleme durumundadır . Görevlerinin ne olduğunun farkında olarak kas lifi sarkolemmasının bitişiğinde bulunmaktalar .

Şiddetli bir ağırlık çalışması uydu hücrelerinin aktivasyonuna hizmet edebilir ve bu da profilerasyon olarak bilinen hipertrofinin ilk aşamasına yol açar . Bu noktada bu uydu hücreler bölünerek çoğalırlar ve miyoblastları oluştururlar . Bu miyoblastlar daha sonra var olan kas lifleri ile birleşir ve ayırıcı(differentiation) olarak adlandırılan bir süreç ile çekirdeklerini hücreye sunarlar . Kas hücreleri çok sayıda çekirdek içerdiğinden çekirdeklerin sayılarının artması sitoplazmanın yeniden düzenlenmesine ve daha çok aktin ve miyozin(aktin ve miyozin iskelet kasında bulunan en temel iki kontraktıl yani kısalabilen proteindir) içermelerine olanak sağlar . Bu artışlar hücrenin ölçüsünde ve protein içeriğinde artışa ve sonuç olarak daha fazla kas kütleline yol açmakta . Vücut geliştirmenin bu süreçteki rolü kısaca kaslara hasar vermek daha sonra bu hasarın onarılması olarak belirtilebilir ve süreç böyle devam etmekte . Zorlu ağırlık çalışması travma yaratarak kaslarda hasara bu da vücudun verilen hasara karşılık vermesinin yanında bu süreç içerisinde daha büyük ve güçlü kas liflerinin oluşumuna yol açmakta(Ancak bu da vücuda dinlenmesi için uygun süreler verildiğinde ve gıdalar ile yeterince doyurulduğunda olur) .

Kas liflerinde hasar oluşturacak kadar şiddetli çalışmıyorsanız bu durumda kas liflerinizin hasar görmeyecektir ve vücudunuzda hipertrofi için gerekli zorlama olmadığı içinde anabolik bir makineye dönemeyeceksiniz . Bunun yanında zorlu çalışsanız bile vücudunuza kendini tamir ve inşa edebilmesi için gerekli olan inşa edicileri(yiyecekler ve supplementler yoluyla) sağlamazsanız bir adım ileri bir adım geri giderek sonuç olarak aynı nokta üzerinde kalacaksınız .

FD/FS ÇALIŞMASI :FD/FS(FIBER DAMAGE/FIBER SATURATION LIFE HASAR VERİLMESİ(LİFİN DOYURULMASI))

Life hasar verilmesi ve sonrasında doyurulması temeli üzerine kurulu çalışma yöntemidir . Son 8 aydan beri zayıf noktalar olarak gördüğüm bölgeler üzerinde gözle görülebilir kas kütleli eklemenin üzerinde duruyorum . Yine belirtmeliyim ki Güç-Tekrar Aralığı-Şoklama çalışmasını hiçbir şekilde aradan çıkarmadım ama FD/FS'lerden de faydalanarakta etkisini olağanüstü derecede artırdım .

FD/FS çalışması temel olarak 2 safhaya ayrılmakta .İlk safhada(life hasar verilmesi) hedef kas liflerinde gözlenebilir mikro travma oluşturacak biçimde çalışma protokollerinden faydalanılmakta . Daha önce de belirttiğim gibi büyüme sürecinin harekete geçebilmesi için bu gerekli olan bir adımdır . Bunu olabildiğince sağlamak için faydalanılacak teknikler şunlardır :

- 1-Ağır Kilolardan Faydalanma
- 2-Negatif Safhanın Daha Fazla Üzerinde Durma (Örneğin bench presste sadece ağırlığı kontrollü biçimde aşağıya daha yavaş indirme)
- 3-Kas/kaslar Gerilim Altında İken Germenin Üzerinde Durma (Örneğin bench presste aşağıya indikten sonra göğüsler gerilmiş iken ağırlığı belli bir süre bu pozisyonda tutarak)

Bu yöntemlerden faydalanarak herhangi bir çalışma gerçekleştirdiyse biz aradığımız lifte hasarın belirtilerinden biri olan antrenman sonrasında hedef aldığımız kaslarda oluşan o hamlık duygusunu daha iyi hissediyorsunuzdur . Her bir teknik düzgün bir biçimde çalışmalarda kombine edilirse kaslarda daha değişik seviyede acı, ağrı (iyi çeşidinden) ve katılık hissedeceksiniz . Bütün bunlar hoş ve güzel ama unutmamanız gereken şey vücudunuzun sadece kendisini tamir edebilmesi değil aynı zamanda hasar gören kas liflerini daha büyük ve kuvvetli olacak biçimde güçlendirebilmesi gerekir . Toprağı kazdıktan sonra kazdığımız yere fazladan toprak ekmeden önce ilk olarak kazdığımız yeri yeniden doldurmanız gerekir . Anlatabilmişimdir umarım .

İşte burada çalışmanın ikinci safhası yani lifin doyurulması safhası(FS) devreye giriyor (sihirin vuku bulduğu an) . Kas liflerine hasar verdikten sonra artık hedefiniz hasar gören bu kas liflerini gücünüz yettiği kadar besleyici gıdalar ve kanda zengin halde bulunan anabolik hormonlar(ağırlık çalışması sonucunda anabolik hormonların salınımı artabilmekte) ile beslemek olacaktır . Kasları kan ile doldurmanın(pump) peşine düşeceğimiz önemli bir zamandayız . Kaslarda düzelmeye başlaması için eve kadar beklemenizi istemiyorum . Antrenman esnasında dinlenmeye oranla kaslara kanın 5 kat daha fazla gitmesinin(özellikle egzersizlerde fazla tekrar sayıları sayesinde) sunduğu avantajlardan antrenman bittikten sonrada anında faydalanmanızı istiyorum . Lifi Doyurulması(FS) ile ilgili tecrübelerime dayanarak şunların en iyi işe yaradıklarını gözlemledim :

- 1)Egzersizde oldukça fazla tekrar sayıları
- 2)Çalışılan kasa dinlendirilmeden sürekli gerilim sağlama (Tekrarlarda piston gibi hareket ederek)
- 3) Sonradan yormalı süpersetler(Çalıştırılan kasa yönelik temel hareket yaptıktan sonra dinlenmeden o kasa yönelik izole hareketin yapıldığı süpersetler)

Lifi doyurma(FS) setlerini icra ederken hedefimiz sürekli olarak hareketin devam ettirildiği tekrarlarda piston gibi hareket edecek bir tempoyu izlemek . Arzu ettiğimiz şey hedeflediğimiz kasa sürekli kan akışı sağlayarak yanma duygusunu hissedebilmek olduğu için kası germek ya da sıkıştırmak için zaman harcamayacağız(Mesela barbell biceps curl hareketini ele alırsak aşağıya indirdikten sonra kası germek için barı aşağıda tutmayacağız ve de kası sıkıştırmak içinde barı yukarıda tutmayacağız . Hareket bir piston gibi set bitene kadar duraksamadan icra edilecek) . Lifi doyurma(FS) setleri ile kas artık mikro travmaya uğradı bile . Şimdi onu beslemenin zamanı .

BESLEMENİN HAKKINDA

Lifi Hasara Uğratma/Lifi Doyurma(FD/FS) çalışmasından tam potansiyeli ile faydalanabilmek için bu programın yanında uygun bir beslenme düzeninin de uygulanması gerekir . Kası hasara uğratma(FD) çalışması boyunca hem kaslara hem de Merkezi Sinir Sistemi(CNS)'ne acımasız biçimde yüklenen tekniklerden faydalanılmakta . Bu çalışmanın Lifi Doyurma(FS) safhasının neden çalışmanın olmazsa olmaz parçasını olduğunu açıklamakta . Lifi Doyurma(FS) safhasında kaslara büyük miktarlarda kan akmakta ve bunun sunduğu avantajlardan çalışma öncesi ,boyunca ve sonrasında vücut sistemine daha fazla gıda yüklemesi yaparak faydalanacağız .Çalışmanın başladığı ve hemen bittiği zamanlar arası kas gelişimi sürecini hızlandıracak biçimde size beslenme bakımından oldukça büyük fırsatların sunulduğu zaman dilimidir .

Size Lifi Hasara Uğratma/Lifi Doyurma(FD/FS) çalışmasının ne olduğu ve nasıl işlediği hakkında yeteri kadar sözlü açıklama yaptıktan sonra şimdi sıra hem orta seviyelere göre hem de ileri seviyelere göre hazırlanmış örnek tipik bir göğüs çalışması sunarak çalışmaya bir göz

atmak(başlangıç seviyesindekiler henüz bu tarzda ileri seviye çalışma yöntemlerine hazır değiller)

Orta Seviye Lifi Hasara Uğratma/Lifi Doyurma(FD/FS) Çalışması :

- Bench Press : 2 Set 3-4 tekrar aralığında (tempo 3/0/X)
- Incline Press : 2 Set 5-6 tekrar aralığında (tempo 6/1/1)
- Incline Dumbbell Flye: 2 Set 7-8 tekrar aralığında (tempo 2/4/1)
- Machine Bench Press: 1 Set 30-40 tekrar aralığında (tempo 1/0/1;tekrarlarda duraksama yok)
- Smith Incline Press: 1 Set 30-40 tekrar aralığında (tempo 1/0/1; tekrarlarda duraksama yok)
- Cable Crossover: 1 Set 30-40 tekrar aralığında (tempo 1/0/1; tekrarlarda duraksama yok)

İlk 3 egzersizde(yukarıdaki programda bu ilk 3 egzersiz Bench Press , Incline Press , Incline Dumbbell Flye) setler arası dinlenme süreleri 2-3 dakika civarı tutulmalı . Son 3 egzersizde (yukarıdaki programda bu son 3 egzersiz Machine Bench Press , Smith Incline Press , Cable Crossover) setler arası dinlenme süreleri ise 1-2 dakikadan fazla olmamalı .

İleri Seviye Lifi Hasara Uğratma/ Lifi Doyurma(FD/FS) Çalışması :

- Bench Press : 2 Set 3-4 tekrar aralığında + partner yardımıyla1-2 zorlamalı tekrar daha (tempo 3/0/X)
- Smith Incline Press : 2 Set 2-3 tekrar aralığında+1+1+1 tekrar daha Duraksa-Dinlen(Rest – Pause) yönteminden faydalanarak (tempo 6/1/1) ya da bunun yerine Smith Incline Press 2 Set 5-6 tekrar aralığında (tekrarlar 6 saniye ve sadece hareketin negatif safhasını gerçekleştirerek)
- Incline Dumbbell Flye: 2 Set 7-8 tekrar aralığında (tempo 2/4/1)
- Machine Bench Press: 1 Set 30-40 tekrar aralığında (tempo 1/0/1;tekrarlarda duraksama yok)
- Makinede Dips/Kelebek Hareketi Süperset : 1 Set ve her bir hareket 30-40 tekrar aralığında (tempo 1/0/1; hareketlerde tekrarlar esnasında duraksama yok) .

İlk 3 egzersizde(yukarıdaki programda bu ilk 3 egzersiz Bench Press , Smith Incline Press , Incline Dumbbell Flye) setler arası dinlenme süreleri 2-3 dakika civarı tutulmalı . Tekrarların fazla olduğu egzersizlerde (yukarıdaki programda bu egzersizler Incline Dumbbell Flye ve Machine Bench Press ,) setler arası dinlenme süreleri ise 1-2 dakikadan fazla olmamalı . Süpersette (Makinede Dips/Kelebek) ise iki hareket arasında dinlenme süresi 15 saniyeden fazla tutulmamalı .

Sadece negatiften oluşan egzersizde (yukarıdaki programda bu egzersiz kişisel tercihe bağlı olarak Smith Incline Press) yanınızda ağırlığı başlangıç noktasına getirecek iki partner bulunmalı . Çoğu kişi bu tarzda negatif kaldırışları icra ederken 1 tekrar maksimumlarının %30-40 fazlası kilolardan faydalanmakta .

VÜCUDU BESLEYİN

Yukarıda da belirttiğim gibi bu programın antrenman tarafı kadar beslenme tarafı da önemli . Kasta hipertrofi açısından yukarıdaki düzende çalışıldığında Lifi Hasara Uğratma/Lifi Doyurma(FD/FS) size %30-40 fazladan etki sunuyor . 3 haftalık bir Lifi Hasara Uğratma/Lifi Doyurma(FD/FS) çalışması döneminde kazanımlarım bir roket kadar hızlıydı ve 3 haftalık çalışma bu dönemde 8 pound(yaklaşık 3.5 kilo) kas eklememe olanak sağladı .

Çalışmadan 45 Dakika Önce :

- İzole Whey Protein - 50 gram
- Maltodekstrin-50 gram

- C Vitamini -1000 mg
- Fosfatidliserin(Phosphatidlyserine) -800 mg

Çalışmadan 15 Dakika Önce Ve Çalışma Boyunca Yudumlayacak Biçimde :

- Maltodekstrin-25 gram
- Elektrolit ve toplamda 25 gram glikoz içeren Burn tarzı enerji içeceği
- Temel Amino Asid(Toz ya da tablet olanlarından) – 5-10 gram civarı
- Glutamin 15-20 gram

Çalışmadan 15 Dakika Sonra :

- İzole Whey Protein - 50 gram
- Maltodekstrin-50 gram
- Antioksidant karışımı (Ülkemizde bundan yok sanırım)- 1 ölçek

NOTLAR

Lifi Hasara Uğratma/Lifi Doyurma(FD/FS) çalışmasının özen gerektiren doğası nedeniyle yılın sadece kasta hipertofinin öncelikli olarak hedef alındığı dönemlerinde uygulanmasını öneririm .Bu programdan kazanım sağlayabilmek için yeterince beslenmeli ve dinlenmelisiniz. Çoğu ileri seviye vücutçunun ve/ve ya steroid küründe olanların dışında kimsenin yağ oranını düşürme döneminde Lifi Hasara Uğratma/Lifi Doyurma(FD/FS) çalışması yapmaması gerektiğine inanıyorum . Bunun yanında Lifi Hasara Uğratma/Lifi Doyurma(FD/FS) çalışması bu çalışmadan duraksamadan sürekli olarak faydalanacak biçimde tasarlanmamıştır ve Güç-Tekrar Aralığı-Şoklama,HIT ya da diğer çalışma yöntemlerinin yapıldığı dönemin dışında çalışma döngüsünün içine katılmalı . 2-3 haftalık bir dönem boyunca ya da 2-3 hafta geçmeden fiziksel/zihinsel olarak artık tamam diyecek noktaya varana kadar uygulayın . Lifi hasara uğratma/lifi doyurma(FD/FS) dönemini en yüksek seviyede kas kütesinin hedef alındığı patlama dönemi olarak ele alabilirsiniz .

Yazar: Eric Browser

Çeviren : Onur Küçük (<http://forum.gym-center.com/forum>)