

HIPERTROFIA

LUCIO SERREQUI



HIPETROFIA

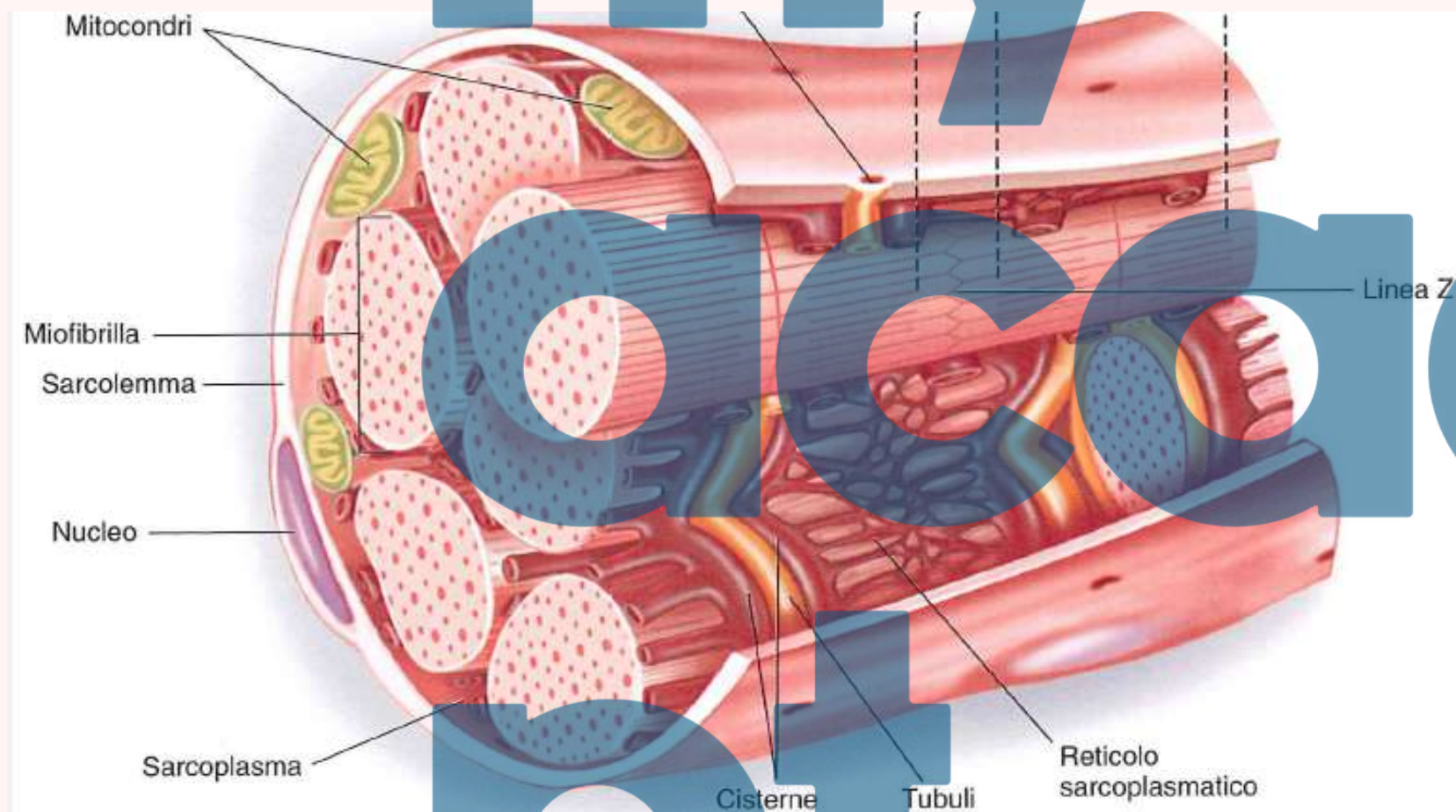
Hipertrofi muskulare ehste rezultat i një rritje në sintezën e proteinave ($NPB > 0$), dhe një rënie në degradim ose një kombinim i të dyjave.

Metabolizmi i proteinave të muskujve rregullohet përmes një ekuilibri dinamik midis sintezës së proteinave të muskujve (MPS) dhe katabolizmit të proteinave të muskujve

HIPERTROFIA MUSKOLARE

Me hipertrofi muskulore nënkuptojmë një rritje të sipërfaqes së seksionit të fibrave muskulore në veçanti të fibravetëshpejta IIA dhe IIX, të cilat kanë një kapacitet rritjeje më të madhe se rreth 50% në krahasim me atotëngadalta, gjë që nga ana tjetër çon në një rritje të përgjithshme të muskujve, duke lejuar kështu një prodhim më të madh të forcës





RRITJA NDODH NGA NJË OSE MË SHUMË NGA PËRSHTATJET E MËPOSHTME

Rritja e numrit dhe madhësisë së miofibrileve

- Kjo përfshin shtimin e sarcomereve të reja në paralel, duke çuar në trashjen e fibrës muskulore dhe si rrjedhojë në forcë dhe volum më të madh muskuli (Schoenfeld, 2021).

Shtimi i indeve lidhëse (tendinat dhe ligamentet)

- Me rritjen e muskujve, përshtaten dhe forcohen gjithashtu tendinat dhe ligamentet për të përballuar forcat më të mëdha mekanike të krijuara gjatë stërvitjes (Israetel, 2020).

Rritja e elementeve të tjera strukturore brenda muskulit

- Përfshirë këtu rritjen e kapilarëve, e cila përmirëson furnizimin me oksigjen dhe lëndë ushqyese në muskulin që rritet, duke mbështetur performancën dhe rikuperimin më të mirë (Schoenfeld, 2021).

A person is shown from the chest up, wearing a black t-shirt, lifting a black hexagonal dumbbell with both hands. The background is blurred, suggesting a gym setting. The text 'my' is written in a large, blue, lowercase font at the top left. The word 'PERSHTATJA' is written in a large, white, uppercase font across the middle. The word 'accademmy' is written in a large, blue, lowercase font at the bottom right, partially overlapping the person's arm.

my

PERSHTATJA

accademmy

Kjo përshtatje është e matshme disa javë pas fillimit të një stërvitje me mbingarkesë. Hipertrofia e muskujve arrin një palte pas rreth 9/10 muajsh stërvitje të vështirë

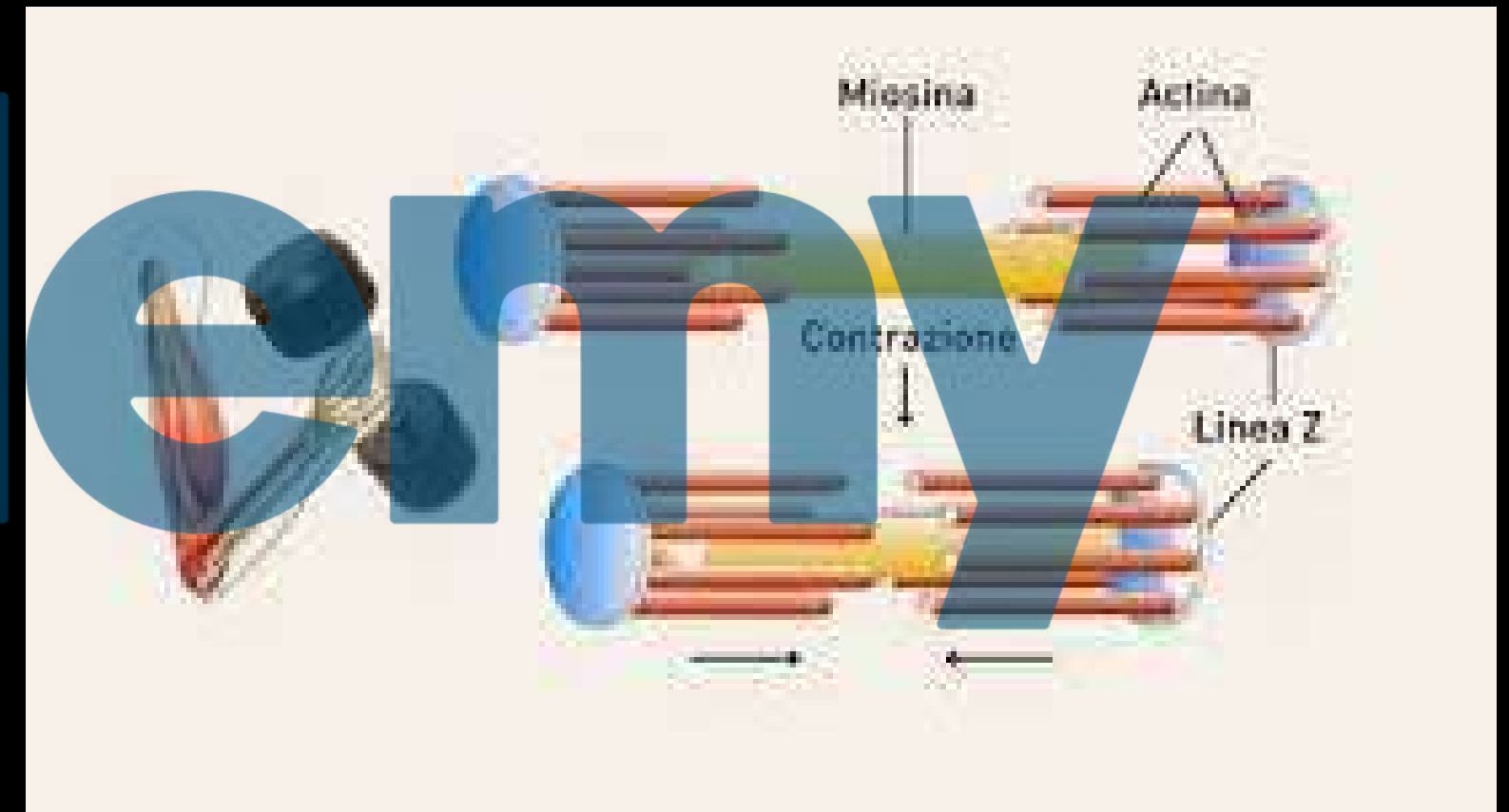
Një përshtatje biologjike dhe fiziologjike që përfshin një rritje të vëllimit të qelizave të fibrave muskulore.

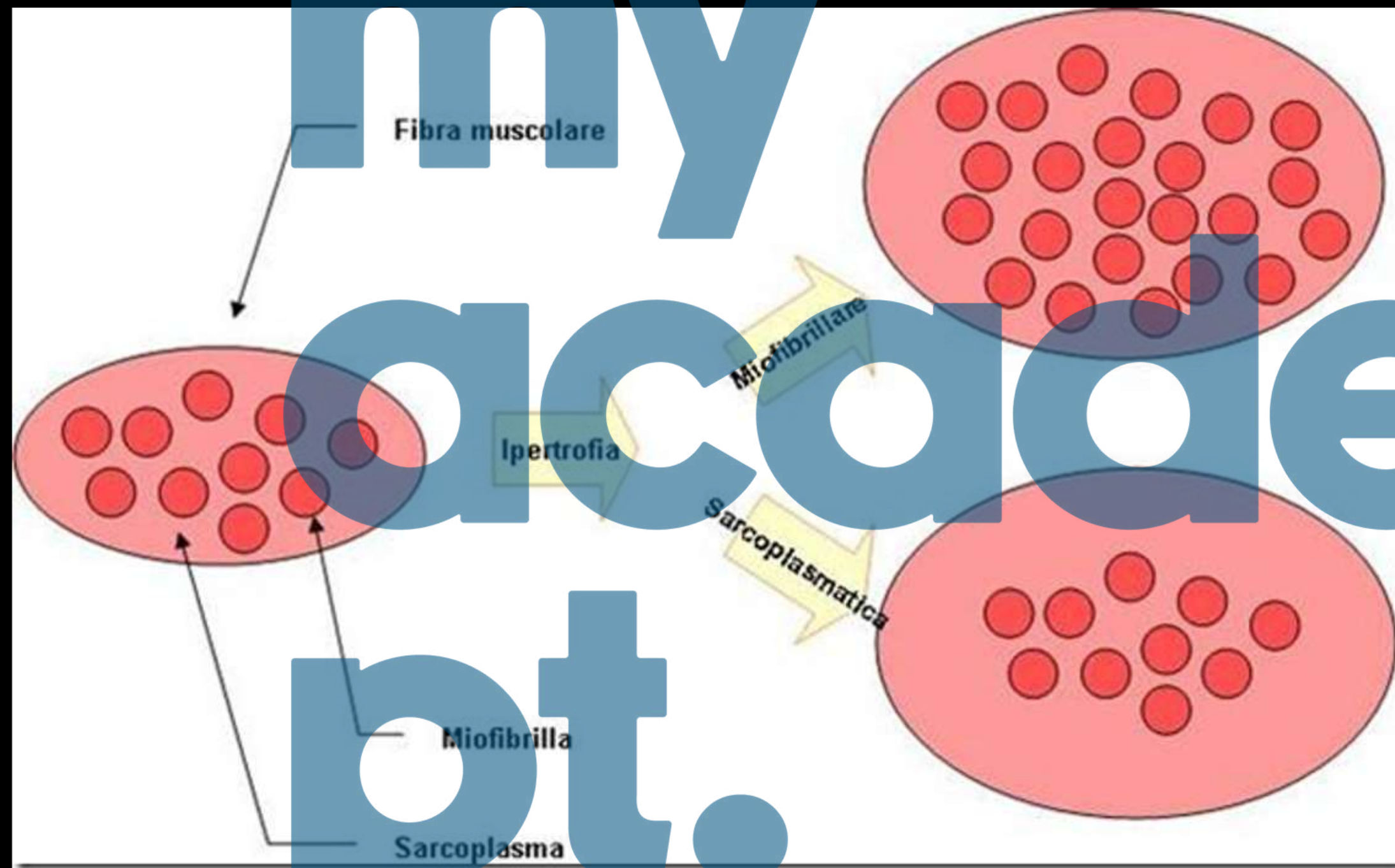
MUSKUJT SKELETORË

Në varësi të gjendjes së hidratimit, muskujt skeletorë përbëjnë rreth 70% ujë (700 ml/kg muskul) dhe rreth 30% lëndëtëngurta (300 gr/kg muskul)

- Nga kjo 30%, rreth 70% janë proteina (215 g/kg muskul)

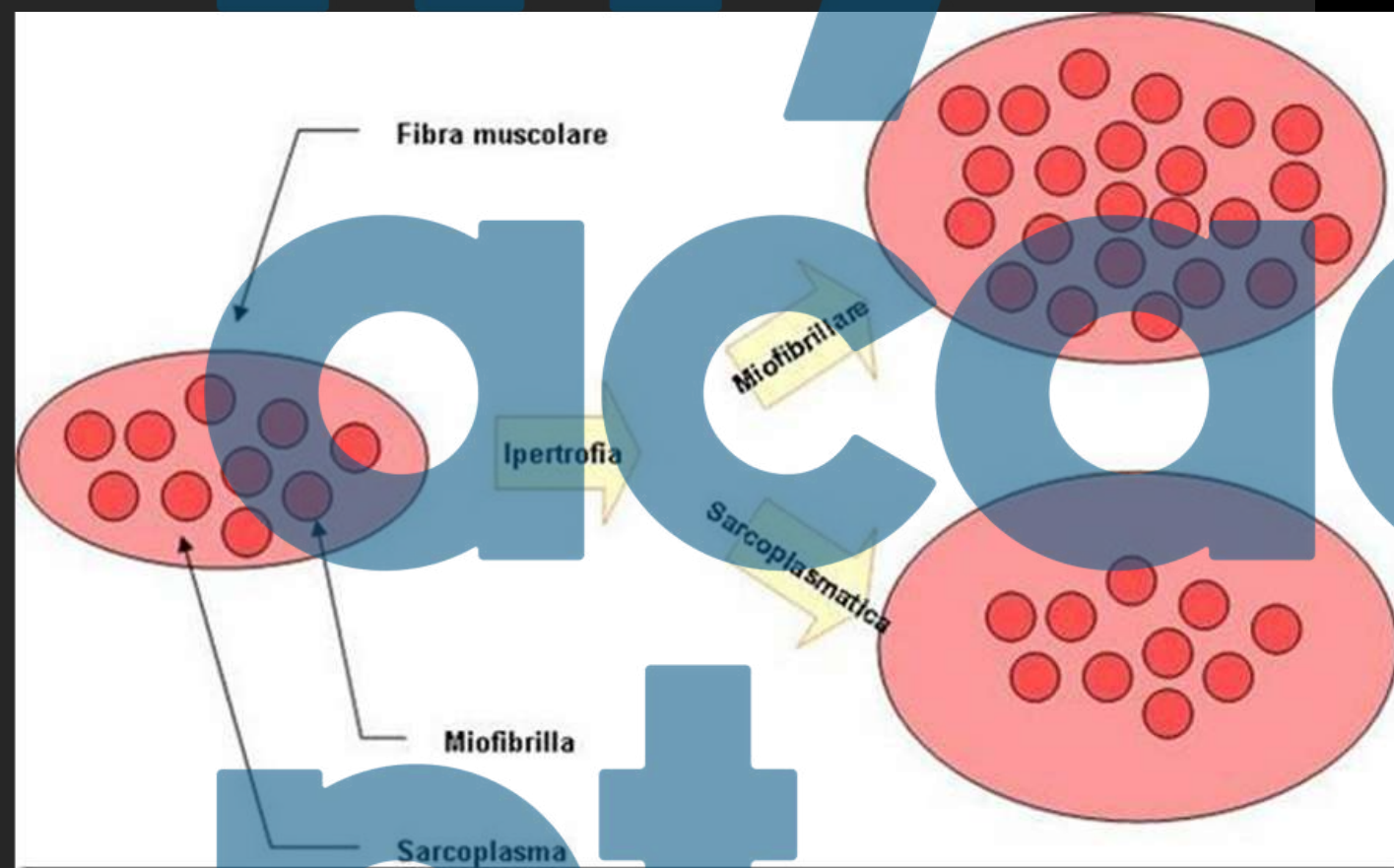
- Mijëra proteina të ndryshme shprehen në muskul, por më të bollshmet janë proteinat miofibrilare aktina dhe miozina e sarkomerës.





SARKOPLAZMIKE MIOFIBRILAR

LLOJET E
HIPERTROFISE

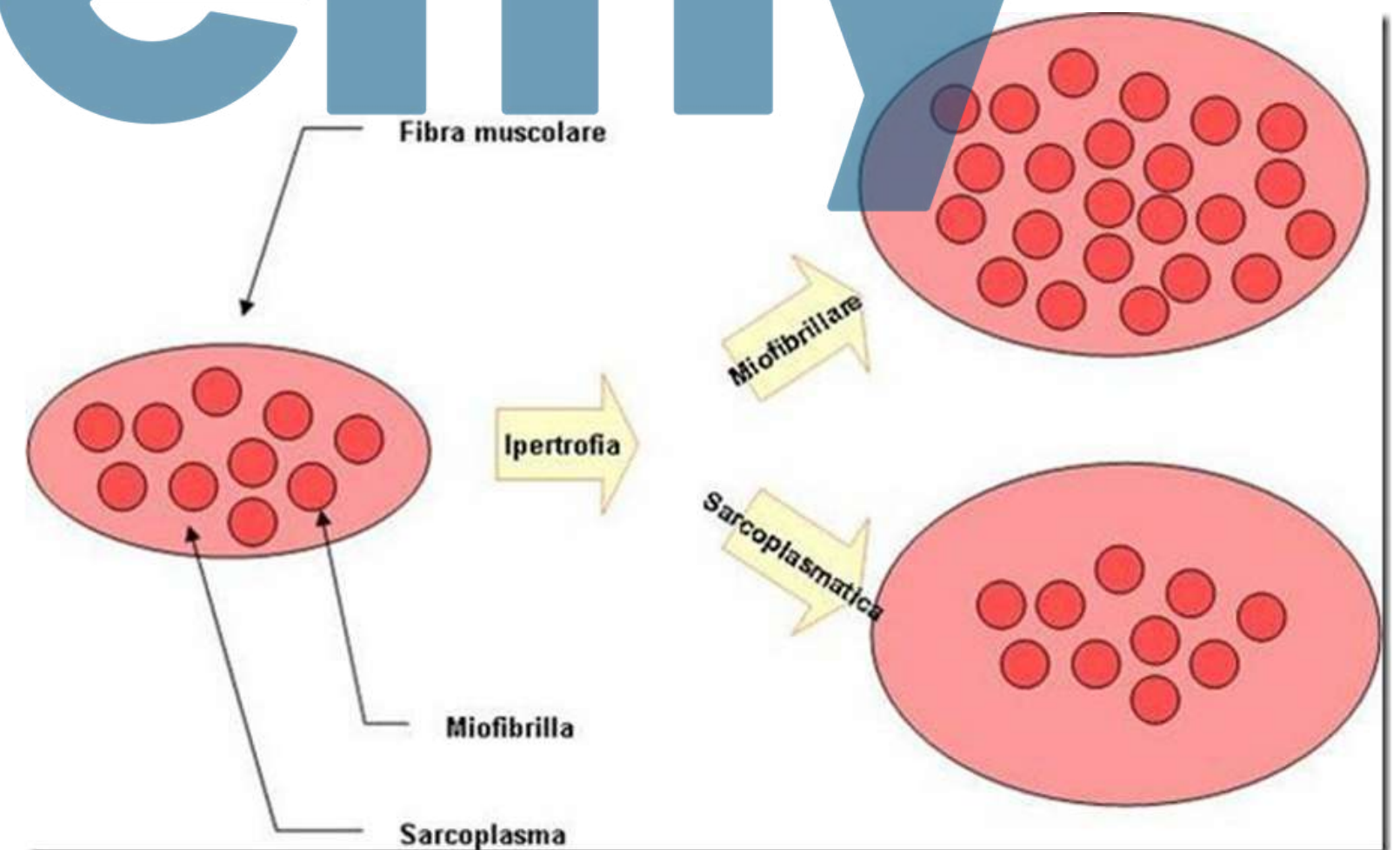


Hipertrofia sarkoplazmike

HIPERTROFIA SARKOPLAZMIKE SHKAKTOHET PIKËRISHT NGA RRITJA E SARKOPLAZMËS, E PËRBËRË KRYESISHT NGA: UJI, PROTEINAT JOKONTRAKTUESE, ORGANELE DHE REZERVAT ENERGJETIKE TË GLIKOGJENIT DHE LIPIDEVE. NDODH SI REZULTAT I STIMUJVE METABOLIKË QË KRIJOJNË PËRSHTATJE STRUKTURE DHE ENERGJIKE NË MUSKUL. ËSHTË TIPIKE PËR ATA QË BËJNË NDËRTIMIN E TRUPIT DHE NUK LIDHET DOMOSDOSHMËRISHT ME NJË RRITJE TË FORCËS.

HIPERTROFIA MIOFIBRILARE

Hipertrofiamiofibrilare quhet edhe hipertrofi funksionale dhe është për shkak të rritjes së miofibrileve dhe proteinave kontraktuese të aktinës dhe miozinës. Është tipike për peshëngritësit dhe sportet e fuqisë, pasi vepron në pjesën kontraktuese të muskujve duke rezultuar në një rritje të prodhimit të forcës.



A muscular man is shown from the back, flexing his biceps and shoulder blades. The image is dark, with the man's skin and muscles highlighted. The background is black with a pattern of small, light blue dots.

HIPERTROFIA

- TENSIONI MEKANIK
- STRESI METABOLIK
- DËMTIMI I QELIZAVE

HIPERTROFIA

ZONA HORMONALE

STRESI
MEKANIK

STRESI
METABOLIK

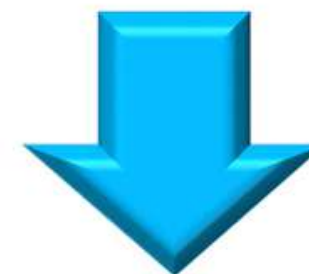
Aktivizimi i fibrave të
muskujve

DËMTIMET E
MUSKUJVE

Akumulimi i
metabolitëve

Riparimi i
indeve

PËRSHTATJA FUNKSIONALE



ÇFARË ËSHTË STRESI METABOLIK?

Stresi metabolik ndodh kur ka një grumbullim të metabolitëve si laktati, fosfati inorganik dhe joni hidroqjeni H^+ në muskuj dhe në gjak. Ky fenomen shkakton një ndjesi djegieje në muskul gjatë ushtrimeve.

Tri Komponentët Kryesorë që Gjenerojnë Stresin Metabolik:

- 1. Kohë e Gjatë Nën Tension:** Më shumë se 15/20 sekonda ose më shumë se 8/10 përsëritje rrisin ndjeshëm stresin metabolik.
- 2. Seri të Shumëfishta:** Stresi metabolik rritet me kalimin e serive, pasi çdo seri shtesë sfidon më shumë metabolizmin e muskulit.
- 3. Densitet i Lartë:** Koha e shkurtër e pushimit midis serive (kohët e mesme/bassa të çlodhjes) intensifikon stresin metabolik.

ÇFARË ËSHTË TENSIONI MEKANIK?

Përkufizimi:

- Tensioni mekanik është forca që vepron mbi fibrat muskulore gjatë kontraksionit muskular (për shembull, gjatë ngritjes së peshave).
- Kjo forcë stimulon fibrat muskulore dhe aktivizon mekanizmat e rritjes muskulore (hipertrofi).

Pse është kaq i rëndësishëm?

- Shkenca e konsideron mekanizmin kryesor për hipertrofi (Schoenfeld, 2021).
- Rritja e tensionit mekanik çon në aktivizimin maksimal të fibrave muskulore, duke prodhuar përshtatje të rëndësishme strukturore (shtim i sarcomereve dhe rritje e fibrave).

Si arrihet tensioni mekanik optimal?

- Duke përdorur ngarkesa mesatare/të larta (70-85% të 1RM).
- Duke përdorur një range optimal përsëritjesh (6-12 reps).
- Duke realizuar kontraksione të kontrolluara dhe cilësore.



SI NDIKONË LLOJET E KONTRAKSIONE VE?

Kontraksionet Ekscentrike:

- Sjellin kryesisht shtimin e sarkomereve në seri, duke e bërë muskulin më të gjatë dhe duke rritur gjatësinë e fibrave (fascicle length).

Kontraksionet Koncentrike:

- Këto zakonisht sjellin shtimin e sarkomereve në paralel, duke rritur diametrin dhe volumet e muskulit dhe fibrave muskulore (trashësinë e muskulit).





“DËMTIMI MUSKULAR”

01

PËRKUFIZIMI:

Dëmtimi Muskular nga Ushtrimi (EIMD) është një fenomen që karakterizohet nga dëmtime të vogla strukturore në fibrat muskulore, zakonisht pas një stërvitjeje intensive ose të pazakontë (sidomos kontraksione ekscentrike).

02

SI E NDIKON HIPERTROFINË?

Dëmtimi muskular shkakton një përgjigje inflamatore që nxit procese riparuese si:

- Aktivitetin e qelizave satelitore (Satellite Cells)
- Rritjen e prodhimit të IGF-1 (Faktori i Rritjes së ngjashme me Insulinën)
- Fryrjen qelizore (cell swelling)
- Aktivizimin e mekanizmave inflamatorë
- Këto procese supozohen të ndikojnë në hipertrofi, duke ndihmuar në riparimin dhe adaptimin e fibrave të dëmtuara.

03

A ËSHTË I NEVOJSHËM DËMTIMI MAKSIMAL?

- Studimet janë ende të paqarta nëse një dëmtim i madh muskular është i domosdoshëm ose ideal për hipertrofi maksimale.
- Dëmtimi i tepërt mund të vonojë rikuperimin, të ulë performancën dhe mund të jetë kundërproduktiv.
- Një nivel i moderuar dëmtimi mund të jetë më optimal për zhvillim muskular afatgjatë.



SI ARRIHET ?

Përdorimi i Kontraksioneve Ekscentrike

- Fokuset në fazën e uljes (negative) të ushtrimit.
- P.sh. ulja e kontrolluar gjatë squat-it, bench press-it ose curls me shtanga.
- Kjo shkakton një dëmtim më të madh fibrash krahasuar me fazën koncentrike (ngritjen e peshës).

Ndryshimi i Ushtrimeve dhe Variacionit të Stërvitjes

- Futja e ushtrimeve të reja ose ndryshimi i pozicionit dhe këndit të punës.
- Muskujt, duke u stimuluar ndryshe nga çfarë janë mësuar, pësojnë mikro-dëmtime dhe përshtaten duke u rritur.

Shtimi i Vëllimit ose Intensitetit

- Rritja graduale e ngarkesës, përsëritjeve apo serive që përdor.
- Kjo rritje progresive stimulon fibrat muskulore përtej kapacitetit aktual, duke shkaktuar dëmtime të lehta që çojnë në adaptime.

Zgjatja e Kohës nën Tension (Time Under Tension)

- Kryerja e përsëritjeve me një tempo më të ngadaltë (p.sh. 3-4 sekonda në fazën ekscentrike).
- Kjo teknikë rrit stresin mekanik mbi muskujt, duke nxitur më shumë dëmtim dhe adaptim.



SINTEZA E MEKANIZMAVE TË HIPERTROFISË

- Tre mekanizmat kryesorë (tensioni mekanik, stresi metabolik, dhe dëmtimi muskular) janë të ndërlidhur dhe aktivizohen në shumicën e ushtrimeve në palestër.
- Është e rëndësishme të kombinohen ushtrime për të arritur tension të lartë mekanik (me peshë të larta dhe të mesme/ të larta) dhe stres të lartë metabolik (me peshë të mesme, të mesme/të ulëta, të ulëta dhe teknika të intensitetit të lartë) brenda një programi stërvitor për të stimuluar rritjen muskulare.

INTENSITETI I NGARKESËS DHE HIPERTROFIA MUSKULARE

Definimi i Intensitetit të Ngarkesës

- **Intensiteti i Lartë:** Për ushtrime me më pak se 6 reps.
- **Intensiteti Mesatar:** Për ushtrime që bëhen me 6/8 deri në 12 reps.
- **Intensiteti i Ulët:** Për ushtrime që realizohen me më shumë se 12 reps.





REKOMANDIMET PËR RRRITJEN E MASËS MUSKULARINTENSITETI I STËRVITJES DHE HIPERTROFIAE

ÇFARË ËSHTË INTENSITETI?

- Intensiteti në stërvitjen e forcës përcaktohet nga përqindja e ngarkesës maksimale (1RM).
- Në hipertrofi, intensiteti optimal konsiderohet 70-85% e 1RM (maksimales së individit).

PSE ËSHTË KY INTENSITET I RËNDËSISHËM PËR HIPERTROFI?

Në këtë intensitet (70-85% e 1RM), arrihet balanca ideale mes dy faktorëve kyç për rritjen e muskujve:

1. Tensioni mekanik: Forcë e lartë mbi fibrat muskulore (stimul optimal).
2. Koha nën tension (Time under tension): Kohë e mjaftueshme që muskujt të qëndrojnë të kontraktuar dhe të lodhen efektivisht.

Ky kombinim siguron një stimulim maksimal të fibrave muskulore dhe adaptim optimal për hipertrofi (Schoenfeld, 2021).



PSE ËSHTË I RËNDËSISHËM RANGE-I 6-12 PËRSËRITJE?

SASIA

RANGE-I PREJ 6-12 REPS SIGURON VOLUM TË MJAFTUESHËM PUNE (NUMËR TOTAL PËRSËRITJESH X NGARKESË).

KY VOLUM ËSHTË I PËRSHTATSHËM PËR TË SHKAKTUAR MIKRO-DËMTIME MUSKULORE DHE NXITJE TË RITJES.

CILËSIA

NË KËTË RANG, MUND TË REALIZOHEN KONTRAKSIONE ME CILËSI TË LARTË, PA KOMPROMENTUAR TEKNIKËN E USHTRIMEVE.

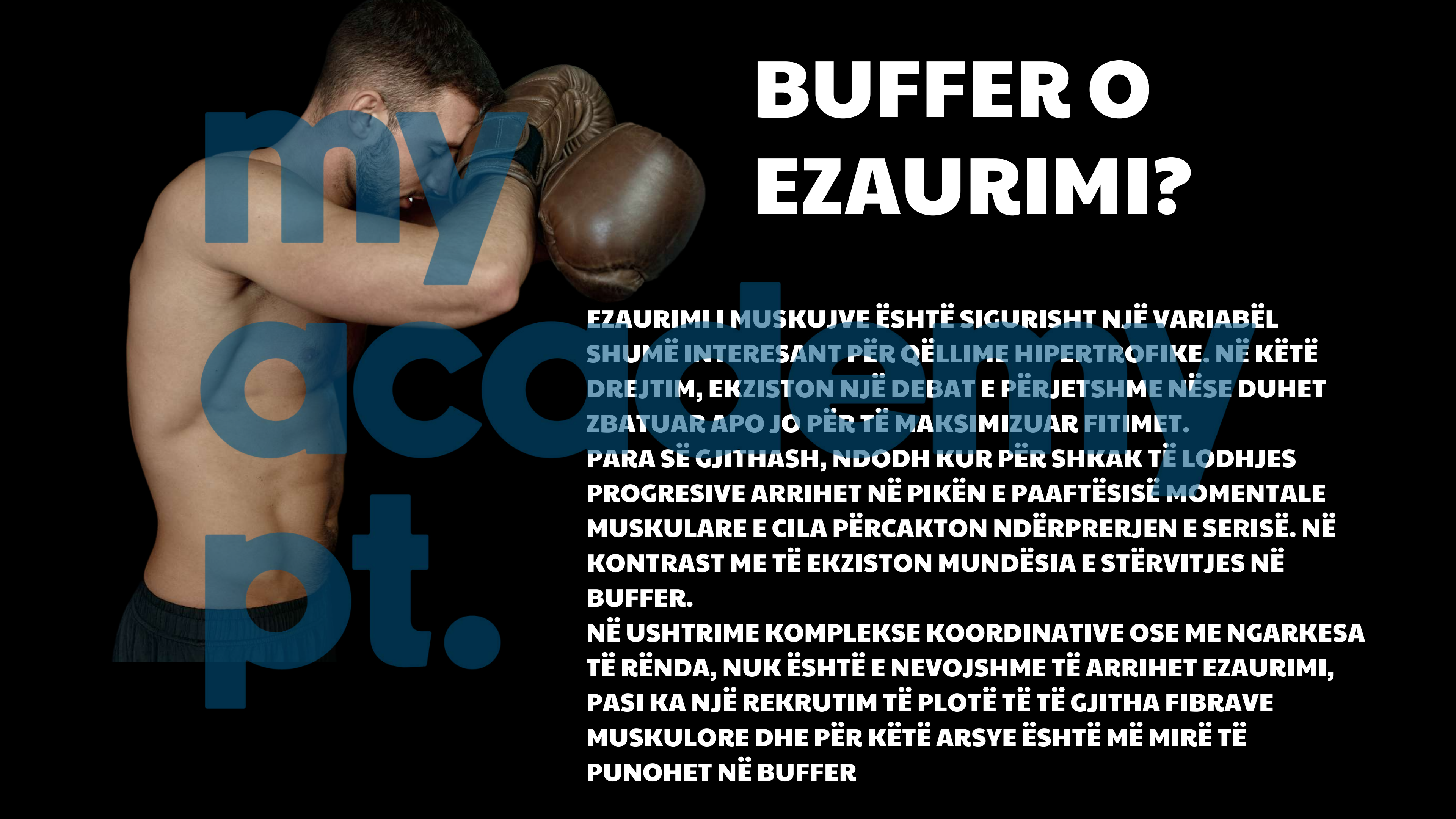
PËRDORIMI I INTENSITETIT 70-85% DHE ARRITJA AFËR CEDIMIT (OSE 1-3 PËRSËRITJE LARG CEDIMIT) ËSHTË OPTIMALE PËR STIMULIM MAKSIMAL TË FIBRAVE.

Përmbledhje praktike e thjeshtëzuar:

Përsëritjet	Ngarkesa	Përfitimi kryesor	Cedimi?
1–5	85–100%	Forcë maksimale	Jo (siguri nervore)
6–12 ⚠	70–85%	Hipertrofi optimale (forcë & madhësi)	Po (ose afër, 1–3 RIR)
15+	<65%	Rezistencë lokale, hipertrofi metabolike	Po (rekomandohet cedim)

REKOMANDIMET PËR RRITJEN E MASËS MUSKULARE

Part / Intensity	Exercise	Sets	Reps	Rest (seconds)
High	Heavy Bench Press	2	4-6	120-180
Medium	Bench Press	4	8-12	90
Medium	Incline Dumbbell Press	3	8-12	90
Medium	Incline Dumbbell Flyes	3	8-12	90
Low	Cable Flyes	2-3	13-15+	60



BUFFER O EZAURIMI?

EZAURIMI I MUSKUJVE ËSHTË SIGURISHT NJË VARIABËL SHUMË INTERESANT PËR QËLLIME HIPERTROFIKE. NË KËTË DREJTIM, EKZISTON NJË DEBAT E PËRJETSHME NËSE DUHET ZBATUAR APO JO PËR TË MAKSIMIZUAR FITIMET.

PARA SË GJITHASH, NDODH KUR PËR SHKAK TË LODHJES PROGRESIVE ARRIHET NË PIKËN E PAAFTËSISË MENTALE MUSKULARE E CILA PËRCAKTON NDËRPRERJEN E SERISË. NË KONTRAST ME TË EKZISTON MUNDËSIA E STËRVITJES NË BUFFER.

NË USHTRIME KOMPLEKSE KOORDINATIVE OSE ME NGARKESA TË RËNDA, NUK ËSHTË E NEVOJSHME TË ARRIHET EZAURIMI, PASI KA NJË REKRUTIM TË PLOTË TË TË GJITHA FIBRAVE MUSKULORE DHE PËR KËTË ARSYE ËSHTË MË MIRË TË PUNOHET NË BUFFER



VOLUMI OPTIMAL JAVORE PËR HIPERTROFI

Çfarë është Volumi i Stërvitjes?

- Volumi i stërvitjes i referohet sasisë totale të punës së bërë gjatë një periudhe stërvitore, zakonisht matet në numrin e serive javore për grup muskular (sets/week per muscle group).
- Është faktor kyç për rritjen e muskujve (hipertrofinë).

A close-up photograph of a bodybuilder's muscular back, showing the trapezius, latissimus dorsi, and erector spinae muscles. The muscles are well-defined and glistening with oil. The bodybuilder is holding a barbell across their shoulders, with their arms extended upwards.

my

academy

VOLUME LANDMARKS SIPAS ISRAETEL DHE SCHOENFELD

Minimum Effective Volume (MEV):

- Minimumi i serive javore që stimulon rritjen muskulore.
- Për shumicën e njerëzve, fillon nga 8-10 seri/javë për çdo grup muskular.

Maximum Recoverable Volume (MRV):

- Maksimumi i serive javore që mund të kryesh, ndërkohë që ende rikuperoresh plotësisht për stërvitjen tjetër.
- Për hipertrofi, zakonisht varion nga 15 deri në 25+ seri/javë, duke u varur nga eksperiencia, intensiteti, dhe rikuperimi individual.

Zona Ideale e Volumit për Hipertrofi (MAV - Maximum Adaptive Volume):

- Përgjithësisht është zona midis MEV dhe MRV.
- Shpesh rekomandohet mesatarisht 10-20 seri javore për çdo grup muskular.



RANGJET EFEKTIVE TË VOLUMIT PËR HIPERTROFI

Udhëzime Praktike

Për grupet kryesore muskulore, për të arritur maksimumin e fitimeve muskulare, volumi duhet të jetë midis 15 dhe 25 serive javore. Për një grup muskolor që ka nevojë për përmirësim, shkoni deri në 25 serie. Nëse një grup muskolor është më i zhvilluar, mbajtoni tek 15 seria javore.

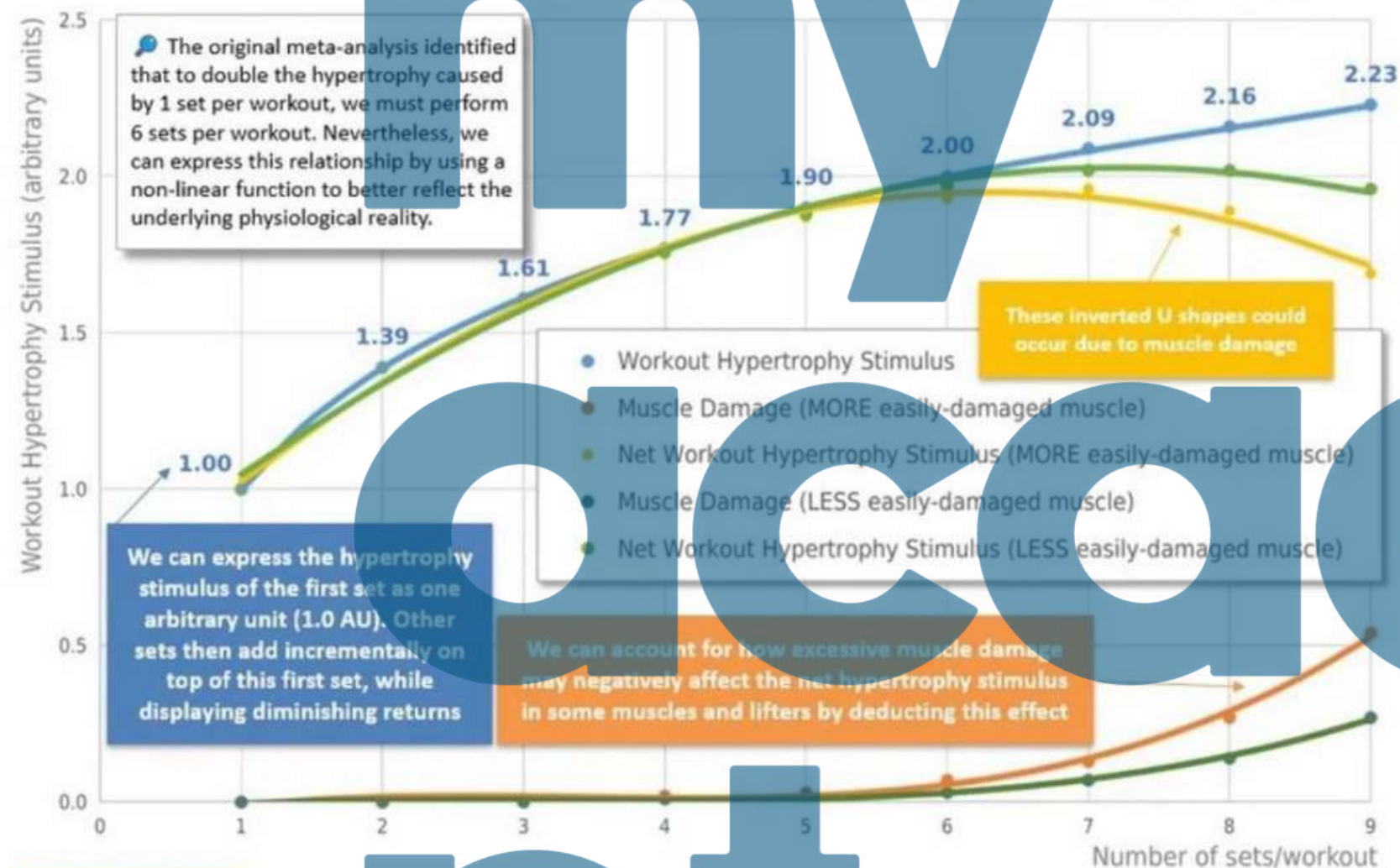
- Volumi i Mirëmbajtjes: 8/10 serive javore
- Minimi Volum Efektiv: 10/15 serive javore
- Volumi për Maksimumin e Përshtatjeve: 15/25 serive javore
- Maksimumi Volum i Ripërtëritshëm: mbi 25/30 serive javore



FAKTORË QË NDIKOJNË NË VOLUMIN IDEAL

- **Intensiteti:** Sa më afër cedimit muskolor, aq më pak seri mund të tolerosh.
- **Eksperienca:** Individët më të avancuar mund të përballojnë më shumë volum.
- **Ushqimi dhe rikuperimi:** Gjumi, dieta e mirë, dhe menaxhimi i stresit rrisin kapacitetin për volum më të lartë.

Muscle hypertrophy likely displays a non-linear dose-response relationship with workout volume that varies depending on the lifter and the muscle.



SUMMARY

The dose-response of muscle hypertrophy to training volume is non-linear. The first set produces a greater stimulus than later sets. It is likely that this reflects a general non-linear relationship across multiple sets, with diminishing returns being displayed from set-to-set across the entire workout. Plotting a non-linear function using the data in the meta-analysis, we can calculate the stimulus of a multiple-set workout relative to a single-set workout and express that in arbitrary units (AU). Here, we see that a 9-set workout causes only 2.23 times as much hypertrophy as a single-set workout, but only if we do not deduct any negative impact of muscle damage. If muscle damage pulls away some of the protein provided by the elevation in myofibrillar protein synthesis (MYOPS) rates in order to do repair work, we could see an inverted U shape where the maximum NET hypertrophy stimulus depends on the amount of damage.

Built upon: Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2017). Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 35(11), 1073-1082.

Strength & Conditioning
Research

FAKTORË QË NDIKOJNË NË VOLUMIN IDEAL

- **Hipertrofia rritet me numrin e serive, por jo në mënyrë lineare – pas një kufiri, çdo set shtesë sjell përfitime më të vogla (diminishing returns).**
- **Rreth 6-9 seri për grup muskular në një seancë japin stimul maksimal pa rrezikuar dëmtime të tepërta.**
- **🔄 Volumi i tepërt → dëmtim muskular i tepruar → më pak përfitim neto në hipertrofi.**

KUPTIMI I FREKUENCËS NË STËRVITJE



Frekuenca referon tek numri i herëve që një grup muskolor stërvitet gjatë një jave.

Monofreuenza: Stërvitja e një grupi muskolor vetëm një herë në javë.

Multifreuenza: Stërvitja e një grupi muskolor dy ose më shumë herë në javë.

my

**PSE
MULTIFREQUENZA
ËSHTE MË
EFEKTIVE?**

pt.



**multifrequenza preferohet për
shkak të raportit të ngushtë midis
volumit dhe hipertrofisë.**



**Stërvitja e të gjithë volumit javor
në një sesion (p.sh., 20 serive) ul
cilësinë e serive të fundit, të cilat
do të kenë ngarkesa më të ulëta,
teknikë më të dobët, dhe fokus më
të pakëndshëm.**



**Ndërsa ndarja e volumit në dy
sesione do të sigurojë që të gjitha
seritë të jenë të larta në cilësi,
përmirësuar kështu efikasitetin e
stërvitjes.**

IMPLEMENTIMI I MULTIFREKVENZËS

IMPLEMENTIMI I MULTIFREKVENZËS

- Duke ndarë volumin javor të stërvitjes në disa sesione, çdo sesion mbetet i freskët, i përqendruar dhe i fuqishëm, duke maksimizuar kështu përfitimet e hipertrofisë muskulare.
- Ky qasim siguron një stimulim të rregullt të muskujve gjatë gjithë javës, duke i lejuar ata të përjetojnë fazat e riparimit dhe rritjes së mëtejshme në mënyrë më efektive.



SI NDIKON KOHA E RECUPERIMIT NË DENSITET?

Pesha të Rënda: Kohë pushimi mes 2 minutave e 30 sekondave dhe 5 minutave.

Kjo siguron kohën e nevojshme për të rikuperuar forcat për ushtrime që kërkojnë shumë përpjekje dhe ngarkesë të lartë.

Pesha Mesatare: Kohë pushimi ndërmjet 1 minutës e 30 sekondave dhe 2 minutave e 30 sekondave. Balanc i mirë për të ruajtur intensitetin e lartë të stërvitjes duke lejuar njëkohësisht rikuperimin adekuat.

Pesha të Ulëta: Kohë pushimi nga 30 sekondat në 1 minutë e 30 sekonda. Lejon një volum të lartë të punës dhe stresin metabolik të lartë me kohë më të shkurtër rikuperimi, duke rritur kështu densitetin e stërvitjes.

A person is shown from the side, lying on a red bench in a gym, performing a bench press. They are wearing a blue t-shirt, black shorts, and blue sneakers. The barbell is loaded with black weights. The background shows other gym equipment and a window. A large, semi-transparent blue watermark 'my academy pt.' is overlaid on the image.

PËRSE ËSHTË I RËNDËSISHËM DENSITETI?

Densiteti i lartë në stërvitje mund të kontribuojë në shtimin e stresit metabolik dhe në përmirësimin e efikasitetit të stërvitjes për hipertrofi muskulare.

Rregullimi i kohës së pushimit bazuar në llojin e ngarkesës ju ndihmon të menaxhoni intensitetin dhe volumin e stërvitjes, duke optimizuar kohën e kaluar në palestër për rezultate maksimale.



ÇFARË ËSHTË SPLITI ROUTINE?

ELEMENTËT KYÇ TË NJË SPLITI EFEKTIV TË STËRVITJES

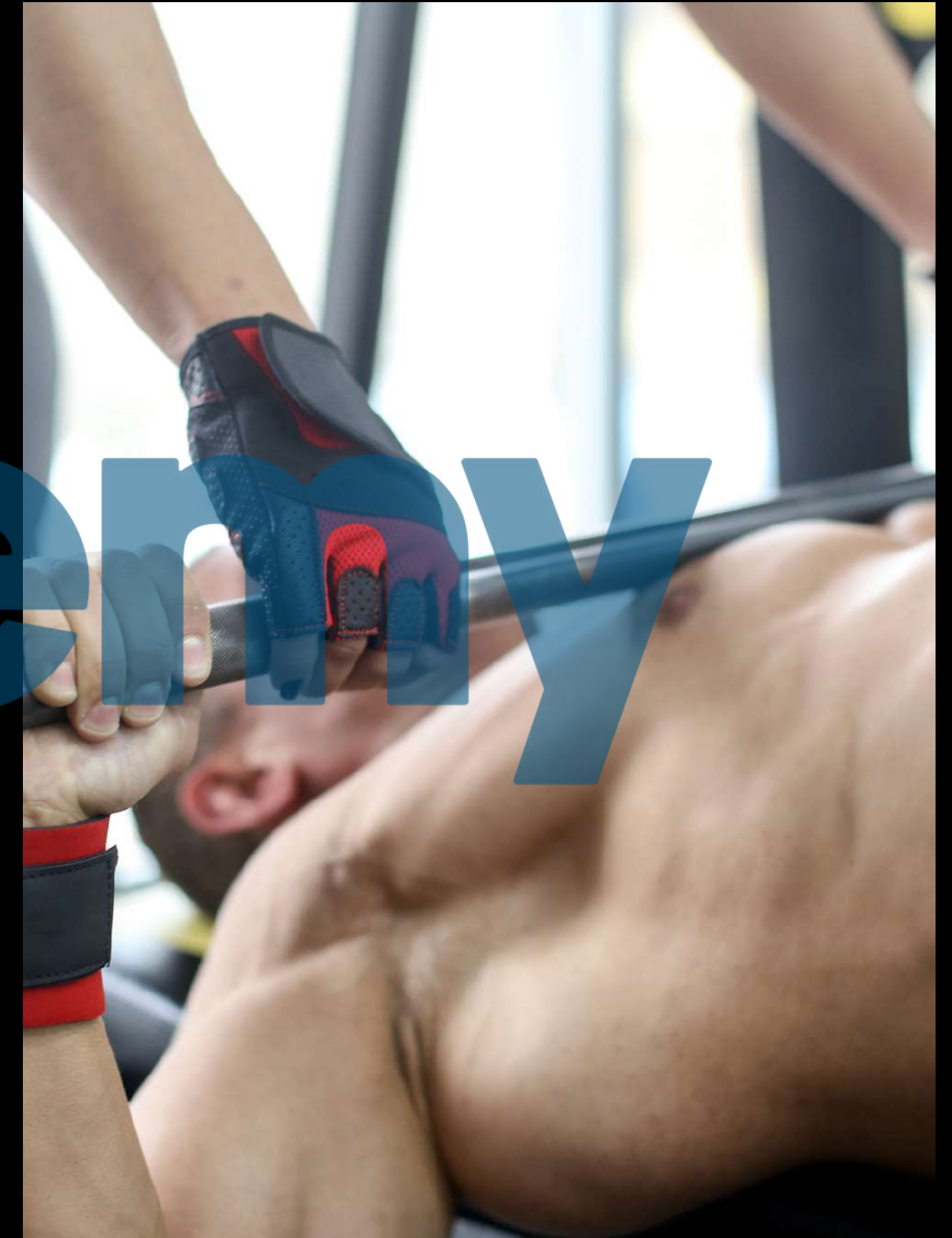
- **Spliti i stërvitjes është metodë ku grupet muskulore ndahen dhe stërviten në ditë të ndryshme gjatë javës për të maksimizuar ripërtëritjen dhe rritjen.**
- 1. Volumi i duhur: Nga 15 deri në 25 serive në javë për grupet kryesore muskulore për të stimuluar rritjen muskulare pa shkaktuar mbingarkesë.**
- 2. Zgjedhja e duhur e Ngarkesave: Shumica e serive duhet të realizohen në gamën e repetizioneve nga 6/8 në 12 për të optimizuar forcën dhe masën muskulare.**
- 3. Zgjedhja e duhur e Ushtrimeve: Përfshirja e ushtrimeve themelore, komplementare dhe izoluese për të prekur të gjithë aspektet e zhvillimit muskular.**

ELEMENTËT KYÇ TË NJË SPLITI EFEKTIV TË STËRVITJES

Volumi i duhur: Nga 15 deri në 25 serive në javë për grupet kryesore muskulore për të stimuluar rritjen muskulare pa shkaktuar mbingarkesë.

Zgjedhja e duhur Ngarkesave: Shumica e serive duhet të realizohen në gamën e repetizioneve nga 6/8 në 12 për të optimizuar forcën dhe masën muskulare.

Zgjedhja e duhur e Ushtrimeve: Përfshirja e ushtrimeve themelore, komplementare dhe izoluese për të prekur të gjithë aspektet e zhvillimit muskular.





SISTEMI I ALTERNIMIT TË GRUPIT MUSKULAR

- Renditja dhe alternimi i grupit muskular gjatë javës janë të rëndësishëm, por jo vendimtarë në suksesin e programit.
- Çdo split duhet të garantojë që:
 - Të prekë çdo grup muskular në mënyrë të mjaftueshme.
 - Të ofrojë kohë të mjaftueshme ripërtëritjeje mes sesioneve stërvitore.
 - Të jetë i stimulueshëm dhe i arsyeshëm në intensitet për të shmangur mbingarkesën dhe dëmtimet.

SPLIT ROUTINE

Day	Chest / Back	Triceps / Biceps / Legs	Abs / Forearms / Shoulders
1	Chest	Triceps	Abs
2	Back	Biceps	Forearms
3	Shoulders	Legs	Abs
4	Chest	Back	Shoulders

Day 1: Upper Body

Exercise	Sets	Reps	% of 1RM	Rest (Minutes)
Bench Press	4	6-8	75-80%	2-3
Bent Over Rows	4	6-8	75-80%	2-3
Overhead Press	3	8-10	70-75%	2
Pull-Ups	3	AMRAP	N/A	2
Tricep Pushdown	3	10-12	60-65%	1-2
Hammer Curls	3	10-12	60-65%	1-2

Day 2: Lower Body

Exercise	Sets	Reps	% of 1RM	Rest (Minutes)
Squats	4	6-8	75-80%	2-3
Romanian Deadlift	4	6-8	75-80%	2-3
Leg Press	3	8-10	70-75%	2
Calf Raises	4	10-12	60-65%	1-2
Hanging Leg Raises	3	10-12	N/A	1-2

Day 4: Upper Body

Exercise	Sets	Reps	% of 1RM	Rest (Minutes)
Incline Bench Press	4	6-8	75-80%	2-3
One-Arm Dumbbell Row	4	6-8	75-80%	2-3
Lateral Raises	3	8-10	65-70%	2
Chin-Ups	3	AMRAP	N/A	2
Skull Crushers	3	10-12	60-65%	1-2
Barbell Curls	3	10-12	60-65%	1-2

Day 5: Lower Body

Exercise	Sets	Reps	% of 1RM	Rest (Minutes)
Deadlift	4	6-8	75-80%	2-3
Front Squats	4	6-8	75-80%	2-3
Bulgarian Split Squats	3	8-10	70-75%	2
Seated Calf Raises	4	10-12	60-65%	1-2
Planks	3	Hold	N/A	1-2

pt.
HYPERTROPHY

Phase	Exercise	Total Rep Goal	Load	Procedure
Warm-Up	Light Cardio	-	-	5-10 minutes of jogging, cycling, or rowing.
	Dynamic Stretches	-	-	Focus on major muscle groups.
Giant Set 1:				
Lower Body	Squats	50 reps	Choose a weight for about 15 reps initially.	Perform as many reps as you can, stop with 2-3 reps left in the tank, rest briefly (30-60 seconds), and repeat until you hit 50 total reps.
Giant Set 2:				
Push (Chest, Shoulders, Triceps)	Bench Press	50 reps	Choose a weight for about 15 reps initially.	Similar to the squats, perform sets to near failure, rest, and continue until reaching 50 reps.
Giant Set 3:				
Pull (Back, Biceps)	Bent Over Rows	50 reps	Select a weight allowing roughly 15 reps initially.	Perform rows in short sets until the total rep goal is completed.
Giant Set 4:				
Core & Abs	Hanging Leg Raises	50 reps	-	Perform sets until you near failure, rest briefly, and continue until you've completed all reps.
Cool Down	Light Cardio	-	-	5-10 minutes to lower heart rate.
	Stretching	-	-	Stretch all major muscle groups worked.

FULL-BODY HYPERTROPHY WORKOUT WITH GIANT SETS

THANKS