

## Program

Na početku svakog treninga sa utezima, obavezno je zagrijavanje na kardio spravama u trajanju od 10-15 minuta. Prije treninga nogu preporučujem biciklu ili traku za hodanje. Prije treninga za gornji dio tijela, preporučujem veslački ergometar ili orbitrek. Prije odlaska na sprave i utege potrebno istezanje (stretching)!

### Prvi dan:

**Noge** (*quadriceps femoris, biceps femoris, gluteus maximus, triceps surae*)

Aductor (sprava br.22)

4 serije ; 10-12 ponavljanja (25-30-35-35 kg.)

Leg curl (sprava br.20)

3 serije ; 10-12 pon. ( 15-20-25 kg.)

Leg press( sprava br. 18)

4 serije; 8- 10 pon. ( 30-40-50-60 kg.)

Leg extension ( sprava br. 21)

4 serije ; 10-12 pon. ( 15-20-25-30 kg.)

Smith machina - čučnjevi

3 serije; 8-10 pon. ( 20-30-40-45 kg.)

Calf machine - listovi

4 serije; 10-12 pon. ( 20-25-30-35 kg.)

**Ramena** (*deltoideus anterior - lateral et posterior*)

Potisak iza glave (sprava br.9)

4 serije; 8-12 pon. (15-20-25-30 kg.)

Potisak s bućicama

3 serije ; 8-12 pon. (2 x 8-10 kg.)

Lateralno odručenje s bućicama

3 serije ; 8-10 pon. (2 x 6 kg.)

Odručenje u pretklonu s buć. (sjedeći)

3 serije; 10-15 pon. (2 x 6)

### **Trbušnjaci (rectus abdominis, transversus abd., serratus anterior, obliquus externus)**

Abdominal crunch machina ( sprava br. 16)

4 serije ; 20 pon. (30-35-40-45 kg.)

Rotary torso mach. ( sprava br.17)

4 serije; 2 x 15 pon. (20-25-30-25 kg.)

Kosa klupa (sprava br. 15)

3 serije; 15-20 pon. vlastita težina

- podizanje donjeg dijela tijela za donje trbušne mišiće

Trbušnjaci na podu

- vlastita težina

- podizanje ramena i gornjeg dijela trupa ,sklopka

### **Drugi dan:**

### **Aerobni trening za reduciranje potkožnog masnog tkiva i jačanje aerobne kondicije: (Srce, krvne žile i dišni sustav)**

**Obavezno uz pulsmetar!!! 70% Max.**

-Trening na bicikli u trajanju od 45 minuta (Constant puls rate - 140 BPM-a).

-Odmah nakon bicikle, trening na veslačkom ergometru u trajanju od 15 minuta (Constant puls rate 145 BPM-a)

### **Treći dan:**

### **Prsa (pectoralis major)**

Ravni bench press - (sprava br.11)

4 serije ; 8-12 pon. (20-25-30-35 kg.)

Kosi bench press - (sprava br.10)

4 serije ; 8-12 pon. (20-25-30-30 kg.)  
Pectoral machine ( sprava br. 6)  
3 serije; 10-12 pon. (20-25-30 kg.)

### **Nadlaktica - Biceps** (biceps brachii, m. brachioradialis, flexor carpi radialis)

Pregib na Scotovoj klupi (sp.br.8)  
4 serije; 8-12 pon. (15-20-25-25 kg.)  
Pregib s bućicama  
4 serije; 8-12 pon. (6-8-10-8 kg.)  
Kontrakcijski pregib  
3 serije ; 10-12 pon. (8 - 10 kg.)

### **Trbušnjaci** (rectus abdominis, transversus abd., serratus anterior, obliquus externus)

Kosa klupa ( sprava br. 15)  
3 serije; 15-20 pon. vlastita težina  
- podizanje donjeg dijela tijela za donje trbušne mišiće  
Trbušnjaci na podu  
- vlastita težina  
- podizanje ramena i gornjeg dijela trupa

### **Četvrti dan:**

### **Aerobni trening** za reduciranje potkožnog masnog tkiva i jačanje aerobne kondicije: (Srce, krvne žile i dišni sustav)

**Samo uz korištenje pulsmetra!!! 70% Max.**

-Trening na bicikli u trajanju od 45 minuta (Constant puls rate - 140 BPM-a).

-Odmah nakon bicikle, trening na veslačkom ergometru u trajanju od 15 minuta (Constant puls rate 145 BPM-a).

## Peti dan:

### Leđa (*latissimus dorsi, m. rhomboideus, trapezius, errector spinae*)

Vučenje na lat mašini iza glave (sprava br.7)

4 serije ; 10-12 pon. (25-30-35-40 kg.)

Vučenje na lat mašini ispred glave (uski hvat)

4 serije ; 10-12 pon. (20-25-30-35 kg.)

Pulley - veslanje

3 serije ; 10-12 pon. (30-40-40 kg.)

Hiperextenzija ;

3 serije; 15-20 pon. (vlastita težina)

### Nadlaktica - Triceps (*triceps brachii, extensor carpi*)

Potisak sa čela s Z -šipkom

4 serije ; 8-10 pon. (12-15-20-25 kg.)

Potisak na sajli

3 serije ; 8-12 pon. (25 - 30 -35 kg.)

Obrnuti sklekovi

3 serije; 15 pon. (vlastita težina)

### Trbušnjaci (*rectus abdominis, transversus abd., serratus anterior, obliquus externus*)

Abdominal crunch machina ( sprava br. 16)

4 serije ; 20 pon. (30-35-40-45)

Rotary torso mach. ( sprava br.17)

4 serije; 2 x 15 pon. (20-25-25-30)

Kosa klupa ( sprava br. 15)

3 serije; 15-20 pon. vlastita težina

- podizanje donjeg dijela tijela za donje trbušne mišiće

Trbušnjaci na podu

- vlastita težina

- podizanje ramena i gornjeg dijela trupa