

Program za razvoj mišićne mase (hipertrofiju mišića)!

- Broj osoba:** Rekreativac, u dobi od 22 god; 180 cm visok - 72 kg.!
- Cilj treninga:** Razvoj mišićne mase (hipertrofija mišića)
- Metoda treninga:** Metoda maksimalnog intervalnog rada
- Opterećenje:** Submaksimalno
- Intenzitet:** 70-85 % RM (repetition maximum)
- Ekstenzitet treninga:** 90-120 min.
- Broj ponavljanja:** 6-10 (u pojedinim vježbama i više)
- Broj serija:** 2-4 unutar svake vježbe; 10-16 unutar mišićne grupe
- Broj vježbi:** 3-5, za svaku mišićnu grupu.
- Pauza:** 2-4 minute, unutar serije
- Aktivnost u pauzi:** vježbe istezanja i relaksacije (stretching)
- Tempo izvođenja:** Snažan i eksplozivan
- Redoslijed trenažnih dana:** 3 dana treninga; 1 dan odmora

PRIMJER:

Na početku svakog treninga radi što boljeg zagrijavanja, preporučujem 10 - 15 min. kardio treninga (po potrebi i više).
10-15 ´ min. bicikl ergometra (70-80%-max.) - korištenje kardio pulsmetra! ili

10-15 ´ min. veslačkog ergometra (75%-max.)

Prije odlaska na sprave potrebno je dobro se istegnuti. (stretching)

Istezanje preporučujem i između serija, tj. u vrijeme pauze.

Izbor vježbi unutar mišićne grupe je promjenjiv. Važno je koristiti što veći broj osnovnih vježbi koje se izvode s dvoručnim utezima (šipkama) i najbolje aktiviraju velike mišićne grupe te su zaslužne za povećanje mišićne mase i snage.

Izolirajuće vježbe se mogu mijenjati po potrebi, a poželjno je svaki drugi trening ubaciti neke nove kako bi se maksimalno pogodili mišićni sklopovi.

Napomena: Opterećenja (težine) unutar vježbi su relativna i kod svakog pojedinca su drugačija!!! Imena vježbi su napisana na Engleskom i Hrvatskom jeziku jer se vrlo često miješaju riječi!

Prvi trening:

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

ADDUCTOR MACHINE

Mašina za primicače (sprava br.22)

3 serije ; 6-10 pon. (20-25-30-35 kg.)

LEG EXTENSION MACHINE

Nožna ekstenzija (sprava br. 21)

4 serije ; 6-10 pon. (20-30-35-40 kg.)

SQUATS (MACHINE SQUATS)

Čučnjevi sa slobodnim utegom (ili na smitovoj mašini)

5 serija; 6-10 pon. (40-50-60-60-65 kg.)

LEG CURL MACHINE

Nožna fleksija (sprava br.20)

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

CALF MACHINE

Mašina za listove (stojeća ili sjedeća)

4-5 serija; 25-30 pon. (35-45-50-50 kg.)

Ramena (*deltoideus anterior - lateral et posterior*)

BEHIND THE NECK PRESSES

Potisak iza glave s dvoručnim utegom (sprava br.9)

4 serije; 6-10 pon. (15-25-30-35 kg.)

UPRIGHT ROWS

Povlačenje dvoručnog utega do brade

3 serije ; 8-10 pon. (20-25-30 kg.)

STANDING LATERAL RAISES

Lateralno odručenje s bućicama

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

SEATED BENT-OVER DUMBBELL LATERALS

Odručenje s bućicama u pretklonu (sjededeći)

3 serije; 8-10 pon. (2 x 4 kg.)

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

ABDOMINAL CRUNCH MACHINE

Mašina za primicanje trupa (sprava br. 16)

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

HANGING LEG RAISES

Podizanje nogu na vratilu

3 serije do maksimuma

ABDOMINAL CONTRACTIONS (FLOOR OBLIQUES)

Trbušne kontrakcije na podu

2 serije ; do maksimuma

Drugi trening:

Prsa (pectoralis major)

FLAT BENCH PRESS

Potisak na ravnoj klupi s dvoručnim utegom - (sprava br.11)

4 serije ; 8-10 pon. (35-40-50-50 kg.)

INCLINE BENCH PRESS

Potisak na kosoj klupi s dvoručnim utegom - (sprava br.10)

4 serije ; 8-10 pon. (20-25-30-30 kg.)

DUMBBELL FLYES

Razvlačenje s bućicama na ravnoj klupi
3 serije ; 6-10 pon. (2 × 12-14-14 kg.)

PECTORAL (BUTTERFLY) MACHINE

Pektoral ili leptir mašina (sprava br. 6)
3 serije; 8-12 pon. (25-30-35 kg.)

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

PREACHER CURLS

Pregib sa dvoručnim utegom na Scotovoj klupi (sp.br.8)
4 serije; 6-10 pon. (15-20-25-30 kg.)

STANDING DUMBBELL CURLS

Pregib s bućicama (sjedeći ili stojeći)
4 serije; 8-10 pon. (2 × 8-10-10-12 kg.)

CONCENTRATION CURLS

Koncentracijski pregib s bućicom ili na sajli
3 serije ; 8-10 pon. (10-12-12 kg.)

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

ROMAN CHAIRS

Podizanje trupa na rimskoj klupi (sprava br. 15)
3 serije do maksimuma

FLAT BENCH LEG RAISSES

Podizanje nogu na ravnoj klupi ili podu
3 serije ; do maksimuma

Treći trening:

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

DEAD LIFT

Mrtvo dizanje sa dvoručnim utegom (može i na smith mašini)

4 serije ; 6-10 pon. (50-60-70-80 kg.)

BENT OVER BARBELL ROWS (DUMBBELL ROWS)

Veslanje u pretklonu s dvoručnim utegom (ili s bućicom)

4 serije ; 8-10 pon. (40-50-55-55 kg.)

SEATED CABLE ROWS (PULLEY)

Sjedeće veslanje na donjem koloturu

3 serije ; 6-10 pon. (40-50-60 kg.)

LAT MACHINE PULLDOWNS

Vučenje na lat mašini ispred glave (uski hvat)

4 serije ; 8-10 pon. (35-40-50-60 kg.)

HYPEREXTENSIONS

Hiperekstenzija (spuštanje i podizanje trupa)

3 serije ; 10-15 pon. bez opterećenja

Nadlaktica - Triceps (triceps brachii, extensor carpi)

FRENCH PRESS

Potisak s čela sa EZ -šipkom

4 serije ; 8-10 pon. (20-25-30-35kg.)

TRICEPS CABLE PRESSDOWNS

Pregib podlaktice na sajli (sa šipkom ili špagama)

4 serije ; 6-10 pon. (25-30-35-30 kg.)

PARALLEL BAR DIPPS

Sklekovi na razboju (uski hvat)

3 serije; 8-10 pon. (vlastita težina); vremenom s dodatnim opterećenjem

NAPOMENA: - Osobe koje se ne mogu podizati na paralelnom razboju neka ovu vježbu zamijene sa obrnutim (stražnjim) sklekovima ili nekom drugom odgovarajućom vježbom!

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

KNEE HIGH CRUNCH

Podizanje trupa sa nogama na klupi

3 serije do maksimuma

ROTARY TORSO MACHINE

Rotacija trupa na mašini

3 serije ; 20-30 pon. (25-30-35 kg.)

VERTICAL BENCH LEG RAISSES

Podizanje nogu na vratilu

2 serije ; do maksimuma

-Ovakav trening doprinijeti će povećanju mišićne mase kao i snage! Po vašoj želji i mogućnostima, u danima odmora preporučujem aerobni trening na kardio spravama (bicikl ergometar, traka za trčanje, stepper, orbitrek, veslački ergometar...) kako bi ojačali i srčano-krvožilni sustav jer sam trening sa utezima nije zdrav za srce (zbog velikih opterećenja i naprezanja) pa je idealna kombinacija aerobnog i anaerobnog treninga.

-Kako se radi o izrazito napornom treningu, savjetujem Vam uzimanje dovoljno vitamina i minerala kao i ostalih dodataka prehrani. Količina tekućine koju trebate unijeti tijekom treninga mora biti i više nego dovoljna, litru i pol do dvije (i bar još toliko tijekom dana). Najbolja je obična voda!!! Nakon treninga bi bilo optimalno uzeti proteinski shake kako bi što prije nahranili vaše mišiće (preporučujem Whey protein - od sirutke), a ukupna količina proteina, koja bi zadovoljavala vaše zahtjeve, trebala bi biti od 2,5 do 3 grama proteina po kilogramu tjelesne težine...u ovom slučaju oko 200 grama proteina dnevno! Ukoliko se držite pravilne prehrane i redovitog treninga, te optimalnog odmora, rezultati su zagwarantirani.

SRETNO!!!

Trener kluba:

Zoran Čubrilo

