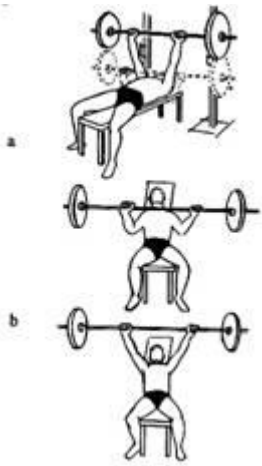

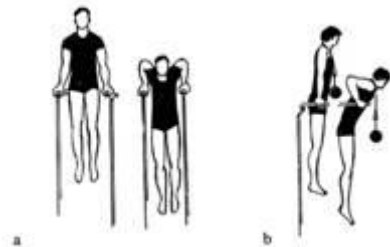

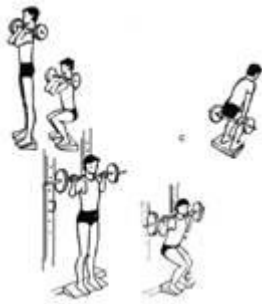
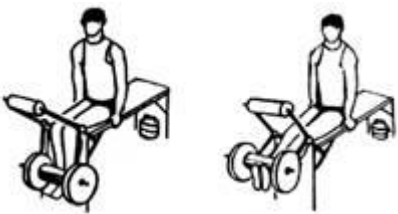


## Bodybuilding trening III

(napredni i vrhunski sportaši)

Način vježbanja: Bučicama, okruglim utezima, šipkama  
 Vrsta treninga: Set trening  
 Metoda treninga: Ponavljanje sa submaksimalnim težinama s ciljem na veliki broj ponavljanja za svaku vježbu

		Vježba					
		<b>A</b>		<b>B</b>			
		<b>1. Bench press</b> 		<b>2. Pružanje ruku</b> 		<b>3. Sklekovi na razboju</b> 	
		<b>1. Potisak nogama</b> 		<b>2. Čučanj</b> 		<b>3. Ekstenzija nogu</b> 	
<b>Opterećenje</b>							
80%	A B	10 x	3-5 minuta odmora između serija	10 x	2-3 minute odmora između serija	10 x	2-3 minute odmora između serija
85%	A B	7 x + n + 3x		7 x + n + 3x		7 x + n + 3x	
90%	A B	5 x + n + 2 x		5 x + n + 2 x		5 x + n + 2 x	
85%	A	6 x +		6 x + n + 2		6 x + n + 2 x	

		B	$n + 2$ $x$		$x$		
	85%	A	$5x +$ $n + 2$		$5x + n + 2$ $x$		$5x + n + 2x$
		B	$x$				

Prva oznaka, npr. 7 x, predstavlja najmanji potrebn broj ponavljanja; druga (npr. n) odnosi se na dodatni broj ponavljanja koji će dovesti do otkaza; treća (npr. 3 x) predstavlja broj ponavljanja postignut varanjem ili obavljanjem samo djelomičnog pokreta.

Sve vježbe jednog treninga koncentrirane su na jednu mišićnu grupu, što znači da je ta grupa potpuno iscrpljena tijekom tog treninga.

Sve vježbe se izvode umjerenim ritmom.

Ova dva treninga (A i B) mogu se izvesti i unutar jednog treninga.

Svaki trening treba slijediti period oporavka od najmanje 48 sati kako bi se osigurao proces adaptacije. Tijekom oporavka sportaš treba izvoditi vježbe koje ne djeluju na mišićnu grupu koju je trenirao prethodni dan.




## Bodybuilding trening II

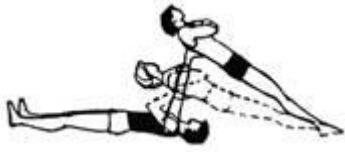


(napredni sportaši)

Način vježbanja: S partnerom

Vrsta treninga: Set trening

Metoda treninga: Ponavljanje sa submaksimalnim težinama

		Vježba		
	<b>A</b>	<b>1. Zgibovi</b> 	<b>2. Trbušnjaci</b> 	<b>3. Ekstenzija nogu</b> 

Serija	B	1. Potisak	2. Podizanje partnera	3. Fleksija nogu			
							
1. serija	A	<b>5 x</b>	30 sekundi opuštanja + vrijeme za vježbu partnera	<b>8 x</b>	30 sekundi opuštanja + vrijeme za vježbu partnera	<b>5 x</b>	2-3 minute odmora između serija
	B	3 x		3 x		<b>5 x</b>	
2. serija	A	<b>7 x + n</b>	<b>10 x + n</b>	<b>7 x + n</b>			
	B	5 x + n	5 x + n	10 x + n			
3. serija	A	<b>7 x + n</b>	<b>10 x + n</b>	<b>7 x + n</b>			
	B	5 x + n	5 x + n	10 x + n			
4. serija	A	<b>7 x + n</b>	<b>10 x + n</b>	<b>7 x + n</b>			
	B	5 x + n	5 x + n	10 x + n			
5. serija	A	<b>6 x + n</b>	<b>9 x + n</b>	<b>6 x + n</b>			
	B	4 x + n	4 x + n	9 x + n			
6. serija	A	<b>6 x + n</b>	<b>9 x + n</b>	<b>6 x + n</b>			
	B	4 x + n	4 x + n	9 x + n			
7. serija	A	<b>6 x + n</b>	<b>9 x + n</b>	<b>6 x + n</b>			
	B	4 x + n	4 x + n	9 x + n			

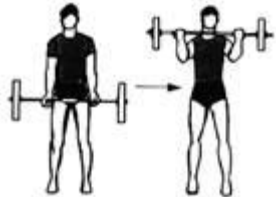





Sportaš treba izvesti najviše 5 ponavljanja vježbi potiska i podizanja partnera; 8 ponavljanja vježbi zgibova i ekstenzije nogu, te 12 ponavljanja vježbi trbušnjaka i fleksije nogu.

Prva serija je serija za zagrijavanje; vježba se izvodi umjereno ili oštro.

Ova dva treninga (A i B) izvode se u naizmjenične dane (npr. trening A u ponedjeljak, a trening B u utorak).

## Bodybuilding trening I (napredni i vrhunski sportaši)

Način vježbanja: Bučicama, okruglim utezima, šipkama  
 Vrsta treninga: Set trening  
 Metoda treninga: Ponavljanje sa submaksimalnim težinama

		Vježba							
		A		B					
		<b>1. Biceps pregib</b> 		<b>2. Trbušnjaci</b> 		<b>3. Čučanj</b> 			
		<b>1. Pružanje ruku</b> 		<b>2. Podizanje trupa</b> 		<b>3. Fleksija nogu</b> 			
Seriya	Opterećenje	A	B	1-2 minute odmora između serija		1-2 minute odmora između serija		2-4 minute odmora između serija	
1. serija	70%	A	10 x		10 x		10 x		
		B							
2. serija	85%	A	7 x		7 x + n		7 x + n		
		B	+ n						
3. serija	90%	A	5 x		5 x + n		5 x + n		
		B	+ n						
4. serija	90%	A	5 x		5 x + n		5 x + n		
		B	+ n						
5. serija	85%	A	6 x		6 x + n		6 x + n		
		B	+ n						
6. serija	85%	A	6 x		6 x + n		6 x + n		
		B	+ n						
7. serija	85%	A	6 x		6 x + n		6 x + n		
		B	+ n						

Ova dva treninga (A i B) izvode se u naizmjenične dane (npr. trening A u ponedjeljak, a trening B u utorak).