

Plan i program za rad u teretani

FAZA 1: anatomska adaptacija AA

TRAJANJE FAZE: 3 tjedna

BROJ STANICA: 7

BROJ SERIJA PO VJEŽBI: 3

BROJ PONAVLJANJA: 10 – 30

ODMOR: 60 – 90 '' između serija 1 – 3 minute između vježbi

BROJ TRENINGA TJEDNO: 3

CILJEVI: · aktivirati sve mišiće, ligamente i tetive da bi se bolje nosili sa većim težinama u sljedećoj fazi treninga

- dovesti sve dijelove tijela u ravnotežu, tj. ojačati slabije dijelove tijela i poboljšati simetriju**
- napraviti prevenciju od ozljeda postupnim postupnom adaptacijom na veća opterećenja**
- postupno povećati kardio – respiratornu izdržljivost**

Tjedan			
dan	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan
1 trening	bench press 50 % od 1RM čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	kosi bench press 60% odmor od 1RM prednji čučanj jednoručno veslanje potisak bučicama čekić pregib ispružanje iznad glave pretklon trupa	kontrakoso razvlačenje 70 % od 1RM jednonožni čučanj zgibovi Lateralno dizanje Scotov pregib Kick back Ruski tvist
2 trening	bench press Čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	Kosi bench press Prednji čučanj Jednoručno veslanje Potisak bučicama Čekić pregib Ispružanje iznad glave Pretklon trupa	Kontrakoso razvlačenje Jednonožni čučanj Zgibovi Lateralno dizanje Scotov pregib Kick back Ruski tvist
3 trening	Bench press 50 % / 15-30 pon. 3 ser Čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	Kosi bench press Prednji čučanj Jednoručno veslanje Potisak bučicama Čekić pregib Ispružanje iznad glave Pretklon trupa	Kontrakoso razvlačenje Jednonožni čučanj Zgibovi Lateralno dizanje Scotov pregib Kick back Ruski tvist

FAZA 2: hipertrofija H

TRAJANJE FAZE: 3 tjedna

BROJ PONAVLJANJA: 6 – 12

BROJ SERIJA PO VJEŽBI: 3

BROJ VJEŽBI PO TRENINGU: 9 – 11

TRENINGA TJEDNO: 3

ODMOR: odmor između serija 45 – 60'' odmor između vježbi 1 – 3'

CILJEVI: • povećati mišićnu masu sa stalnim pražnjenjem zaliha ATP / CP

- oblikovati sve mišićne grupe
- poboljšati proporcije između svih mišićnih grupa, a posebno ruku i nogu, leđa i prsa, ekstenzora i fleksora nogu

tjedan			
dan	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan
1 trening	Prsa: bench press 70 % Kosi potisak bučicama Kontra koso razvlačenje Biceps: strogi pregib Scotov pregib Podlaktica: valjanje iza leđa Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa	Prsa: kosi bench press 80 % Kontrakosi potisak bučicama Koso razvlačenje Biceps: pregib bučicama Scotov pregib bučicama Podlaktica: valjanje na klupi Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama	Prsa: kontrakosi bench press 85 % Bench press obrnutim hvatom Dips Biceps: čekić pregib Koncentracijski Podlaktica: namotavanje Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta
2 trening	gornji dio leđa: zgibovi veslanje u pretklonu bučicama donji dio leđa: leđna ekstenzija ramena: vojnički potisak u stajanju iza vojnički potisak u stajanju ispred lateralno dizanje u sjedu vrat: traka Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa	Gornji dio leđa: veslanje u pretklonu Donji dio leđa: mrtvo dizanje Mačka, superman Ramena: potisak bučicama Lateralno dizanje predručenje vrat: vježbe na zemlji Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama	Gornji dio leđa: jednoručno veslanje dobro jutro donji dio leđa: dizanje na švedskoj lopti ramena: potisak bučicama arnoldov potisak lateralno u pretklonu vrat: traka vježbe na zemlji Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta

<p>3 trening</p>	<p>Noge: prednja skupina: stražnji čučanj Stražnja skupina: mrtvo dizanje na ravne noge Stražnjica: penjanje na klupu List: podizanje na prste sa bučicom Triceps: uski bench Jednoručno ispružanje Trapezius: slijeganje ramenima Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa</p>	<p>Noge: prednja skupina: prednji čučanj Stražnja skupina: švedska lopta Stražnjica: iskorak šipkom List: podizanje na prste sa utegom Triceps: potisak na čelo Objeručno ispružanje Trapezius: uspravno veslanje Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama</p>	<p>Noge: prednja skupina: jednonožni čučanj Stražnja skupina: mrtvo dizanje na ravne noge bučicama Stražnjica: iskorak bučicama List: magareće dizanje Triceps: potisak na čelo bučicama Kick back Trapezius: podizanje na klupi Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta</p>
-------------------------	---	---	---

Faza 3: prijelazni period T

tjedan	
dan	1 tjedan
1 trening	snaga sa medicinskom loptom 10 bicikl 10 steper 10 orbitrek 10 propriocepcija daske 10
2 trening	snaga na švedskoj lopti 10 vijača 10 boks 10 propriocepcija daske 10
3 trening	snaga na gumama 10 klizanje 10 ljestve 10 propriocepcija daske 10

FAZA 4: mišićna definicija MD

TRAJANJE FAZE: 6 tjedana

BROJ PONAVLJANJA: 10 – 20

BROJ SERIJA PO VJEŽBI: 1 – 3

OPTEREĆENJE: 40 – 60 %

CILJEVI: • spaliti sve potkožno masno tkivo i poboljšati vidljivost mišića

• povećati sadržaj proteina u mišiću pomoću dugih serija sa velikim brojem ponavljanja, što će rezultirati boljom definicijom i čak kod nekih ljudi

do povećanja mišićne mase.

• povećati prokrvljenost unutar mišića kroz adaptaciju na aerobni rad, što može rezultirati sa malim povećanjem mišićne mase.

tjedan			
dan	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan
1 trening	<p>Superserije iste mišićne grupe 10 – 20 pon. po vježbi opterećenje 40 – 60 % 3 serije, odmor 1´ Prsa: bench press+ koso razvlačenje kosi bench press+ kontrakoso razvlačenje Biceps: strogi pregib+ čekić pregib scotov pregib+ pregib bučicama Podlaktica: valjanje iza leđa+ namotavanje valjanje na klupi+ namotavanje</p>	<p>Triserije iste mišićne grupe 10 – 20 pon. po vježbi opterećenje 40 – 60 % 3 serije, odmor 1´ Prsa: bench press+ sklekovi na razboju+ koso razvlačenje Biceps: strogi pregib+ scotov pregib+ čekić pregib podlaktica: valjanje iza leđa+ namotavanje valjanje na klupi+ namotavanje</p>	<p>Superserije različite grupe bez odmora 1 – 2 kruga, odmor 1´ ponavljanja 10 – 20 opterećenje 40 – 60 % bench press+ veslanje u pretklonu strogi pregib+ potisak na čelo čučanjanj+ mrtvo dizanje na ravne noge dizanje nogu+ leđna ekstenzija zgibovi+ sklekovi na razboju</p>
2 trening	<p>Leđa: zgibovi+ veslanje u pretklonu Mrtvo dizanje+ leđna ekstenzija Ramena: vojnički potisak u stajanju+ lateralno dizanje vrat: traka+ vježbe na podu</p>	<p>Leđa: zgibovi+ veslanje u pretklonu+ leđna ekstenzija Ramena: vojnički potisak+ potisak bučicama vrat: traka+ vježbe na podu 1 + vježbe na podu 2</p>	<p>Bench press+ veslanje u pretklonu Štrogi pregib+ potisak na čelo Čučanj+ mrtvo dizanje na ravne noge Dizanje nogu+ leđna ekstenzija Zgibovi+ sklekovi na razboju</p>

3 trening	Noge: čučanj stražnji+ iskorak Triceps: potisak na čelo+ ispružanje sa dvije ruke trapezius: slijeganje ramenima+ uspravno veslanje	Noge: čučanj stražnji+ iskorak+ švedska lopta Triceps: potisak na čelo+ ispružanje sa dvije ruke Ruke+ kick back sa dvije ruke trapezius: slijeganje ramenima+ uspravno Veslanje + vježbe na klupi	Bench press+ veslanje u pretklonu Strogi pregib+ potisak na čelo Čučanj+ mrtvo dizanje na ravne noge Dizanje nogu+ leđna ekstenzija Zgibovi+ sklekovi na razboju
tjedan dan	4 tjedan	5 tjedan	6 tjedan
1 trening	Kružni sa ubacivanjem vježbi za trbuha između vježbi: bench press+ <i>pretklon trupa</i> čučanj stražnji+ <i>dizanje nogu</i> veslanje u pretklonu+ <i>kosi trbuh</i> vojnički potisak u stajanju+ pretklon trupa <i>sa podignutim nogama</i> strogi pregib+ <i>ruski tvist</i> potisak na čelo+ <i>švedska lopta</i>	Opadajuće serije: Prsa: bench press Biceps: pregib bučicama Podlaktica: valjanje iza tijela	Cirkularni trening: bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu
2 trening	Kosi bench press + <i>pretklon trupa</i> Prednji čučanj+ <i>dizanje nogu</i> Jednoručno veslanje+ <i>kosi trbuh</i> Potisak bučicama+ <i>pretklon trupa sa podignutim nogama</i> Čekić pregib+ <i>ruski tvist</i> Ispružanje iznad glave+ <i>švedska lopta</i>	Leđa: veslanje u pretklonu Ramena: vojnički potisak Vrat: traka	Kosi bench press Prednji čučanj Jednoručno veslanje Potisak bučicama Čekić pregib Ispružanje iznad glave

<p>3 trening</p>	<p>Kontrakoso razvlačenje+<i>pretklon trupa</i> Jednonožni čučanj+ <i>dizanje nogu</i> Zgibovi+ <i>kosi trbuh</i> Lateralno dizanje+ <i>pretklon trupa sa podignutim nogama</i> Scotov pregib+ <i>ruski tvist</i> Kick back+ <i>švedska lopta</i></p>	<p>Noge: čučanj Triceps: potisak na čelo Trapezius: slijeganje ramenima</p>	<p>Kontrakoso razvlačenje serije Jednonožni čučanj Zgibovi Lateralno dizanje Scotov pregib Kick back</p>
-------------------------	--	---	---

Faza 5: prijelazni period T

tjedan	1 tjedan
dan	
1 trening	snaga sa medicinskom loptom 10 bicikl 10 steper 10 orbitrek 10 propriocepcija daske 10
2 trening	snaga na švedskoj lopti 10 vijača 10 boks 10 propriocepcija daske 10
3 trening	snaga na gumama 10 klizanje 10 ljestve 10 propriocepcija daske 10

FAZA 6: mišićna definicija 2

TRAJANJE FAZE: 6 tjedana

BROJ PONAVLJANJA: 30 – 350

BROJ SERIJA PO VJEŽBI: 1 – 3

OPTEREĆENJE: 30 – 50 %

CILJEVI: • spaliti sve potkožno masno tkivo i poboljšati vidljivost mišića

• povećati sadržaj proteina u mišiću pomoću dugih serija sa velikim brojem ponavljanja, što će rezultirati boljom definicijom i čak kod nekih ljudi

do povećanja mišićne mase.

• povećati prokrvljenost unutar mišića kroz adaptaciju na aerobni rad, što može rezultirati sa malim povećanjem mišićne mase.

tjedan			
dan	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan
1 trening	30 ponavljanja cirkularno, opterećenje 30 – 50 % bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	40 ponavljanja cirkularno opterećenje 30 – 50 % bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	50 ponavljanja cirkularno, opterećenje 30 – 40 % bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu
2 trening	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu
3 trening	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu

Druga kombinacija: vojnički potisak, pregib bučicama, veslanje u pretklonu, uspravno veslanje, iskorak, potisak na čelo bučicama, ledna ekstenzija

Treća kombinacija: potisak bučicama, pregib bučicama, veslanje u pretklonu, uspravno veslanje bučicama, čučanj, dizanje nogu, kick back sa obje ruke, mrtvo dizanje na ravne noge

tjedan			
dan	4 tjedan	5 tjedan	6 tjedan
1 trening	<p>2 vježbe do 100 ponavljanja superserije različite mišićne grupe, odmor 1 minuta bench press + čučanj stražnji veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>4 vježbe gigaserije različite mišićne grupe 200 ponavljanja odmor 1 minuta bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>8 vježbi 400 ponavljanja odmor 1 minuta bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju + strogi pregib + potisak na čelo + dizanje nogu</p>
2 trening	<p>bench press + čučanj stražnji veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju + strogi pregib + potisak na čelo + dizanje nogu</p>
3 trening	<p>bench press + čučanj stražnji veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju + strogi pregib + potisak na čelo + dizanje nogu</p>

Druga kombinacija: vojnički potisak, pregib bučicama, veslanje u pretklonu, uspravno veslanje, iskorak, potisak na čelo bučicama, leđna ekstenzija

Treća kombinacija: potisak bučicama, pregib bučicama, veslanje u pretklonu, uspravno veslanje bučicama, čučanj, dizanje nogu, kick back sa obje ruke,

mrtvo dizanje na ravne noge

Prijelazni period

tjedan	
dan	1 tjedan
1 trening	snaga sa medicinskom loptom 10 bicikl 10 steper 10 orbitrek 10 propriocepcija daske 10
2 trening	snaga na švedskoj lopti 10 vijača 10 boks 10 propriocepcija daske 10

3 trening	snaga na gumama 10 klizanje 10 ljestve 10 propriocepcija daske 10
------------------	--

Napisao: Marino Bašić, prof.

FAZA 1: anatomska adaptacija AA

TRAJANJE FAZE: 3 tjedna

BROJ STANICA: 7

BROJ SERIJA PO VJEŽBI: 3

BROJ PONAVLJANJA: 10 – 20

ODMOR: 60 – 90 '' između serija 1 – 3 minute između vježbi

BROJ TRENINGA TJEDNO: 3

CILJEVI: • aktivirati sve mišiće, ligamente i tetive da bi se bolje nosili sa većim težinama u sljedećoj fazi treninga

- dovesti sve dijelove tijela u ravnotežu, tj. ojačati slabije dijelove tijela i poboljšati simetriju
- napraviti prevenciju od ozljeda postupnim postupnom adaptacijom na veća opterećenja
- postupno povećati kardio – respiratornu izdržljivost

Tjedan			
dan	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan
1 trening	bench press 50 % od 1RM čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	kosi bench press 60% od 1RM prednji čučanj jednoručno veslanje potisak bučicama čekić pregib ispružanje iznad glave pretklon trupa	kontrakoso razvlačenje 70 % od 1RM jednonožni čučanj zgibovi Lateralno dizanje Scotov pregib Kick back Ruski tvist
2 trening	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	Kosi bench press Prednji čučanj Jednoručno veslanje Potisak bučicama Čekić pregib Ispružanje iznad glave Pretklon trupa	Kontrakoso razvlačenje Jednonožni čučanj Zgibovi Lateralno dizanje Scotov pregib Kick back Ruski tvist

3 trening	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	Kosi bench press Prednji čučanj Jednoručno veslanje Potisak bučicama Čekić pregib Ispružanje iznad glave Pretklon trupa	Kontrakoso razvlačenje Jednonožni čučanj Zgibovi Lateralno dizanje Scotov pregib Kick back Ruski tvist
----------------------	--	---	--

FAZA 2: hipertrofija H

TRAJANJE FAZE: 6 tjedana

BROJ PONAVLJANJA: 8 – 12

BROJ SERIJA PO VJEŽBI: 2

BROJ VJEŽBI PO TRENINGU: 9 – 11

TRENINGA TJEDNO: 3

ODMOR: odmor između serija 45 – 60'' odmor između vježbi 1 – 3'

CILJEVI: · povećati mišićnu masu sa stalnim pražnjenjem zaliha ATP / CP

- oblikovati sve mišićne grupe
- poboljšati proporcije između svih mišićnih grupa, a posebno ruku i nogu, leđa i prsa, ekstenzora i fleksora nogu

tjedan			
dan	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan

<p>1 trening</p>	<p>Prsa: bench press 60 % Kosi potisak bučicama Kontra koso razvlačenje Biceps: strogi pregib Scotov pregib Podlaktica: valjanje iza leđa Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa</p>	<p>Prsa: bench press 60 % Kosi potisak bučicama Kontra koso razvlačenje Biceps: strogi pregib Scotov pregib Podlaktica: valjanje iza leđa Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa</p>	<p>Prsa: kosi bench press 70 % kontrakosi potisak bučicama Koso razvlačenje Biceps: pregib bučicama Scotov pregib bučicama Podlaktica: valjanje na klupi Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama</p>
<p>2 trening</p>	<p>gornji dio leđa: zgibovi veslanje u pretklonu bučicama donji dio leđa: leđna ekstenzija ramena: vojnički potisak u stajanju iza vojnički potisak u stajanju ispred lateralno dizanje u sjedu vrat: traka Trbuh: dizanje nogu kosi prema koljenu pretklon trupa</p>	<p>gornji dio leđa: zgibovi veslanje u pretklonu bučicama donji dio leđa: leđna ekstenzija ramena: vojnički potisak u stajanju iza vojnički potisak u stajanju ispred lateralno dizanje u sjedu vrat: traka Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa</p>	<p>Gornji dio leđa: veslanje u pretklonu Donji dio leđa: mrtvo dizanje Mačka, superman Ramena: potisak bučicama Lateralno dizanje predručenje vrat: vježbe na zemlji Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama</p>

3 trening	<p>Noge: prednja skupina: stražnji čučanj Stražnja skupina: mrtvo dizanje na ravne noge Stražnjica: penjanje na klupu List: podizanje na prste sa bučicom Triceps: uski bench Jednoručno ispružanje Trapezius: slijeganje ramenima Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa</p>	<p>Noge: prednja skupina: stražnji čučanj Stražnja skupina: mrtvo dizanje na ravne noge Stražnjica: penjanje na klupu List: podizanje na prste sa bučicom Triceps: uski bench Jednoručno ispružanje Trapezius: slijeganje ramenima Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa</p>	<p>Noge: prednja skupina: prednji čučanj Stražnja skupina: švedska lopta Stražnjica: iskorak šipkom List: podizanje na prste sa utegom Triceps: potisak na čelo Objeručno ispružanje Trapezius: uspravno veslanje Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama</p>
----------------------	--	--	--

tjedan dan	4 tjedan	5 tjedan	6 tjedan
1 trening	<p>Prsa: kosi bench press 70 % Kontrakosi potisak bučicama Koso razvlačenje Biceps: pregib bučicama</p>	<p>Prsa: kontrakosi bench press 80 % Bench press obrnutim hvatom Dips Biceps: čekić pregib</p>	<p>Prsa: kontrakosi bench press 80 % Bench press obrnutim hvatom Dips Biceps: čekić pregib</p>

	<p>Scotov pregib bučicama Podlaktica: valjanje na klupi Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama</p>	<p>Koncentracijski Podlaktica: namotavanje Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta</p>	<p>Koncentracijski Podlaktica: namotavanje Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta</p>
<p>2 trening</p>	<p>Gornji dio leđa: veslanje u pretklonu Donji dio leđa: mrtvo dizanje Mačka, superman Ramena: potisak bučicama Lateralno dizanje predručenje vrat: vježbe na zemlji Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama</p>	<p>Gornji dio leđa: jednoručno veslanje dobro jutro donji dio leđa: dizanje na švedskoj lopti ramena: potisak bučicama arnoldov potisak lateralno u pretklonu vrat: traka vježbe na zemlji Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta</p>	<p>Gornji dio leđa: jednoručno veslanje dobro jutro donji dio leđa: dizanje na švedskoj lopti ramena: potisak bučicama arnoldov potisak lateralno u pretklonu vrat: traka vježbe na zemlji Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta</p>
<p>3 trening</p>	<p>Noge: prednja skupina: prednji čučanj Stražnja skupina: švedska lopta Stražnjica: iskorak šipkom List: podizanje na prste sa utegom</p>	<p>Noge: prednja skupina: jednonožni čučanj Stražnja skupina: mrtvo dizanje na ravne noge bučicama Stražnjica: iskorak bučicama List: magareće dizanje</p>	<p>Noge: prednja skupina: jednonožni čučanj Stražnja skupina: mrtvo dizanje na ravne noge bučicama Stražnjica: iskorak bučicama List: magareće dizanje</p>

	Triceps: potisak na čelo Objeručno ispružanje Trapezius: uspravno veslanje Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama	Triceps: potisak na čelo bučicama Kick back Trapezius: podizanje na klupi Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta	Triceps: potisak na čelo bučicama Kick back Trapezius: podizanje na klupi Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta
--	--	---	---

Faza 3: prijelazni period T

tjedan	1 tjedan
dan	
1 trening	snaga sa medicinskom loptom 10 bicikl 10 steper 10 orbitrek 10 propriocepcija daske 10
2 trening	snaga na švedskoj lopti 10 vijača 10 boks 10 propriocepcija daske 10

3 trening	snaga na gumama 10 klizanje 10 ljestve 10 propriocepcija daske 10
------------------	--

FAZA 4: hipertrofija 2 H

TRAJANJE FAZE: 6 tjedana

BROJ PONAVLJANJA: 6 – 12

BROJ SERIJA PO VJEŽBI: 3

BROJ VJEŽBI PO TRENINGU: 9 – 11

TRENINGA TJEDNO: 3

ODMOR: odmor između serija 45 – 60'' odmor između vježbi 1 – 3'

CILJEVI: · povećati mišićnu masu sa stalnim pražnjenjem zaliha ATP / CP

- oblikovati sve mišićne grupe
- poboljšati proporcije između svih mišićnih grupa, a posebno ruku i nogu, leđa i prsa, ekstenzora i fleksora nogu

tjedan			
dan	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan
1 trening	Prsa: bench press 70 % Kosi potisak bučicama Kontra koso razvlačenje Biceps: strogi pregib Scotov pregib Podlaktica: valjanje iza leđa Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa	Prsa: bench press 70 % Kosi potisak bučicama Kontra koso razvlačenje Biceps: strogi pregib Scotov pregib Podlaktica: valjanje iza leđa Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa	Prsa: kosi bench press 80 % Kontrakosi potisak bučicama Koso razvlačenje Biceps: pregib bučicama Scotov pregib bučicama Podlaktica: valjanje na klupi Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama
2 trening	gornji dio leđa: zgibovi veslanje u pretklonu bučicama donji dio leđa: leđna ekstenzija ramena: vojnički potisak u stajanju iza vojnički potisak u stajanju ispred lateralno dizanje u sjedu vrat: traka Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa	gornji dio leđa: zgibovi veslanje u pretklonu bučicama donji dio leđa: leđna ekstenzija ramena: vojnički potisak u stajanju iza vojnički potisak u stajanju ispred lateralno dizanje u sjedu vrat: traka Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa	Gornji dio leđa: veslanje u pretklonu Donji dio leđa: mrtvo dizanje Mačka, superman Ramena: potisak bučicama Lateralno dizanje predručenje vrat: vježbe na zemlji Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama

<p style="text-align: center;">3 trening</p>	<p>Noge: prednja skupina: stražnji čučanj Stražnja skupina: mrtvo dizanje na ravne noge Stražnjica: penjanje na klupu List: podizanje na prste sa bučicom Triceps: uski bench Jednoručno ispružanje Trapezius: slijeganje ramenima Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa</p>	<p>Noge: prednja skupina: stražnji čučanj Stražnja skupina: mrtvo dizanje na ravne noge Stražnjica: penjanje na klupu List: podizanje na prste sa bučicom Triceps: uski bench Jednoručno ispružanje Trapezius: slijeganje ramenima Trbuh: dizanje nogu Kosi prema koljenu pretklon trupa</p>	<p>Noge: prednja skupina: prednji čučanj Stražnja skupina: švedska lopta Stražnjica: iskorak šipkom List: podizanje na prste sa utegom Triceps: potisak na čelo Objeručno ispružanje Trapezius: uspravno veslanje Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama</p>
---	--	--	--

tjedan			
dan	4 tjedan	5 tjedan	6 tjedan
1 trening	Prsa: kosi bench press 80 % Kontrakosi potisak bučicama Koso razvlačenje Biceps: pregib bučicama Scotov pregib bučicama Podlaktica: valjanje na klupi Trbuh: sklopka Ruski tvist Pretklon trupa sa ispruženim rukama	Prsa: kontrakosi bench press 85 % Bench press obrnutim hvatom Dips Biceps: čekić pregib Koncentracijski Podlaktica: namotavanje Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta	Prsa: kontrakosi bench press 85 % Bench press obrnutim hvatom Dips Biceps: čekić pregib Koncentracijski Podlaktica: namotavanje Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta
2 trening	Gornji dio leđa: veslanje u pretklonu Donji dio leđa: mrtvo dizanje Mačka, superman Ramena: potisak bučicama Lateralno dizanje predručenje vrat: vježbe na zemlji Trbuh: sklopka Ruski tvist	Gornji dio leđa: jednoručno veslanje dobro jutro donji dio leđa: dizanje na švedskoj lopti ramena: potisak bučicama arnoldov potisak lateralno u pretklonu vrat: traka vježbe na zemlji Trbuh: pretklon trupa sa	Gornji dio leđa: jednoručno veslanje dobro jutro donji dio leđa: dizanje na švedskoj lopti ramena: potisak bučicama arnoldov potisak lateralno u pretklonu vrat: traka vježbe na zemlji Trbuh: pretklon trupa sa

	Pretklon trupa sa ispruženim rukama	podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta	podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta
3 trening	Noge: prednja skupina: prednji čučanj Stražnja skupina: švedska lopta Stražnjica: iskorak šipkom List: podizanje na prste sa utegom Triceps: potisak na čelo Objeručno ispružanje Trapezius: uspravno veslanje Trbuh: sklopka Ruski twist Pretklon trupa sa ispruženim rukama	Noge: prednja skupina: jednonožni čučanj Stražnja skupina: mrtvo dizanje na ravne noge bučicama Stražnjica: iskorak bučicama List: magareće dizanje Triceps: potisak na čelo bučicama Kick back Trapezius: podizanje na klupi Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta	Noge: prednja skupina: jednonožni čučanj Stražnja skupina: mrtvo dizanje na ravne noge bučicama Stražnjica: iskorak bučicama List: magareće dizanje Triceps: potisak na čelo bučicama Kick back Trapezius: podizanje na klupi Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Tvist sa šipkom Švedska lopta

Faza 3: prijelazni period T

tjedan dan	1 tjedan
1 trening	snaga sa medicinskom loptom 10 bicikl 10 steper 10 orbitrek 10 propriocepcija daske 10
2 trening	snaga na švedskoj lopti 10 vijača 10 boks 10 propriocepcija daske 10
3 trening	snaga na gumama 10 klizanje 10 ljestve 10 propriocepcija daske 10

FAZA 5: mišićna definicija

TRAJANJE FAZE: 6 tjedana

BROJ PONAVLJANJA: 30 – 350

BROJ SERIJA PO VJEŽBI: 1 – 3

OPTEREĆENJE: 30 – 50 %

CILJEVI: • spaliti sve potkožno masno tkivo i poboljšati vidljivost mišića

• povećati sadržaj proteina u mišiću pomoću dugih serija sa velikim brojem ponavljanja, što će rezultirati boljom definicijom i čak kod nekih ljudi

do povećanja mišićne mase.

• povećati prokrvljenost unutar mišića kroz adaptaciju na aerobni rad, što može rezultirati sa malim povećanjem mišićne mase.

tjedan			
dan	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan
1 trening	30 ponavljanja cirkularno, opterećenje 30 – 50 % bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	40 ponavljanja cirkularno opterećenje 30 – 50 % bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	50 ponavljanja cirkularno, opterećenje 30 – 40 % bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu
2 trening	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu

3 trening	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu	bench press čučanj stražnji veslanje u pretklonu vojnički potisak u stajanju strogi pregib potisak na čelo dizanje nogu
------------------	--	--	--

Druga kombinacija: vojnički potisak, pregib bučicama, veslanje u pretklonu, uspravno veslanje, iskorak, potisak na čelo bučicama, leđna ekstenzija

Treća kombinacija: potisak bučicama, pregib bučicama, veslanje u pretklonu, uspravno veslanje bučicama, čučanj, dizanje nogu, kick back sa obje ruke,

mrtvo dizanje na ravne noge

tjedan			
dan	4 tjedan	5 tjedan	6 tjedan
1 trening	<p>2 vježbe do 100 ponavljanja superserije različite mišićne grupe, odmor 1 minuta</p> <p>bench press + čučanj stražnji veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>4 vježbe gigaserije različite mišićne grupe 200 ponavljanja odmor 1 minuta</p> <p>bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>8 vježbi 400 ponavljanja odmor 1 minuta</p> <p>bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju + strogi pregib + potisak na čelo + dizanje nogu</p>
2 trening	<p>bench press + čučanj stražnji veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju + strogi pregib + potisak na čelo + dizanje nogu</p>

<p>3 trening</p>	<p>bench press + čučanj stražnji veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju strogi pregib+ potisak na čelo dizanje nogu + leđna ekstenzija</p>	<p>bench press + čučanj stražnji + veslanje u pretklonu + vojnički potisak u stajanju + strogi pregib + potisak na čelo + dizanje nogu</p>
-----------------------------	--	--	--

Druga kombinacija: vojnički potisak, pregib bučicama, veslanje u pretklonu, uspravno veslanje, iskorak, potisak na čelo bučicama, leđna ekstenzija

Treća kombinacija: potisak bučicama, pregib bučicama, veslanje u pretklonu, uspravno veslanje bučicama, čučanj, dizanje nogu, kick back sa obje ruke,

mrtvo dizanje na ravne noge

Faza 6: prijelazni period T

tjedan	
dan	1 tjedan
1 trening	snaga sa medicinskom loptom 10 bicikl 10 steper 10 orbitrek 10 propriocepcija daske 10
2 trening	snaga na švedskoj lopti 10 vijača 10 boks 10 propriocepcija daske 10
3 trening	snaga na gumama 10 klizanje 10 ljestve 10 propriocepcija daske 10