

PROGRAM TRENINGA:

CILJ: Anatomska adaptacija

1. i 3. trening

BR.	MIŠIĆNA GRUPA	VJEŽBA	BROJ SER.	BR. PON.	PAUZA
1	Prsa	Trenažer za prsa	3	12 – 15	1 – 2 min.
2		Bench press	3	12 – 15	1 – 2 min.
3		Kosi bench press	3	12 – 15	1 – 2 min.
4	Biceps	Pregib dvoručnim utegom	3	12 – 15	1 – 2 min.
5		Pregib bučicama	3	12 – 15	1 – 2 min.
6		Scotov pregib	3	12 – 15	1 – 2 min.
7	Triceps	Potisak na čelo	3	12 – 15	1 – 2 min.
8		Potisak na sajli	3	12 – 15	1 – 2 min.
9		Ispružanje bučice u pretklonu	3	12 – 15	1 – 2 min.

ZAGRIJAVANJE: biciklergometar 15 minuta

RAZGIBAVANJE: rotacija zglobova

FITBALL: trbuh / leđa 3x15 pon.

BR.	MIŠIĆNA GRUPA	VJEŽBA	BROJ SER.	BR. PON.	PAUZA
1	Leđa	Povlačenje na trenažeru u sjedu	3	12 – 15	1 – 2 min.
2		Povlačenje na trenažeru ispred glave	3	12 – 15	1 – 2 min.
3		Jednoručno veslanje sa bučicom	3	12 – 15	1 – 2 min.
4	Ramena	Potisak bučicama u sjedu	3	12 – 15	1 – 2 min.
5		Odručenje	3	12 – 15	1 – 2 min.
6		Predručenje	3	12 – 15	1 – 2 min.
7	Noge	Odmicanje	3	12 – 15	1 – 2 min.
8		Primicanje	3	12 – 15	1 – 2 min.
9		Ispružanje potkoljenice	3	12 – 15	1 – 2 min.
10		Pregib potkoljenice	3	12 – 15	1 – 2 min.

2. i 4. trening

ZAGRIJAVANJE: biciklergometar 15 minuta

RAZGIBAVANJE: rotacija zglobova

FITBALL: trbuh / leđa 3x15 pon.

Napisao: Marino Bašić, prof.