

Program treninga za mišićnu definiciju

Cilj treninga: Mišićna definicija, topljenje potkožnog masnog tkiva

Oblik rada: Stanični

Trajanje treninga: sa uvodnim dijelom oko 75 minuta

Odmor: Između serija 45-60' a između vježbi 2-3''

Prehrana: Preporuka dnevnog unosa proteina je 2 gr/kg tjelesne težine. Unos ugljikohidrata je oko 2.5 gr/kg tjelesne težine. Dnevni unos tekućine minimalno 2 litre.

Suplementacija: Najčešće preporuke za suplementaciju su Whey protein nakon treninga, glutamin, BCAA, te L-carnitine međutim kako su potrebe za dodatcima prehrani individualne savjetujem da se o načinu uzimanja, količini i vrsti preparata savjetujete sa stručnjakom koji će suplementaciju prilagoditi Vašim potrebama i mogućnostima.

Napomena: Prikazana su tri programa koji slijede jedan drugog i čine jedan ciklus. Svaki od programa provodi se po dva tjedna, što znaci da ciklus traje ukupno 6 tjedana, nakon čega slijedi testiranje i nadopuna programa. Program je namijenjen iskusnijim vježbačima i primjenjuje se nakon provedenog ciklusa treninga za razvoj mišićne mase.

Aerobni trening: služi nam za topljenje potkožnog masnog tkiva, te adaptaciju organizma na aerobni rad, te poboljšanje kardiovaskularnih i respiratornih sposobnosti. Aerobni trening provodi se u frekvenciji od 60-75%. Aerobni trening provodi se u fitness centru na kardio spravama ili vani, te je poželjno korištenje pulsmetra ili možete koristiti metodu mjerenja pulsa u 15 sekundi te zatim pomnožiti sa 4.

PROGRAM BR.1

Ponedjeljak

Mišićne grupe i vježbe	<i>Serije</i>	Ponavljanja
PRSA: Bench press	3	12-15
Kosi potisak	3	12-15
Razvlacenje bučicama	2	15
Pullover	2	15
TRICEPS: Opužanje sa čela	3	12-15
Opužanje na latu	3	12-15
Kick back	2	12
TRBUH: sklopka	2	max
Podizanje nogu na razboju	2	max
LISTOVI: Podizanje na prste	3	15-20
Guranje prstima na leg pressu	3	15-20

Utorak: aerobni trening kombinacija traka za trčanje i veslački ergometar u trajanju od 45 minuta, 2-3 sata nakon obroka.

Srijeda

LEĐA: Zgibovi prednji	3	max
Veslanje u pretklonu	3	12
Hiperekstenzija	3	15
BICEPS: Dvoručni pregib	3	12
Sjedeci pregib bučicama	3	12
Koncentrirani pregib	2	12
PODLAKTICE: Namotavanje	3	max
LISTOVI: Podizanje na prste	3	15

Petak

RAMENA: Potisak šipkom iza glave	3	12-15
Lateralno odručenje bučicama	3	12-15
Odručanje bučicama u pretklonu sjedeći	3	15

TRBUH: Sklopka	2	15-20
Ruski twist	2	max
NOGE: Čučnjevi	4	12
Nožna fleksija	3	12
Iskorak sa šipkom	3	12

Subota: aerobni trening, trčanje vani (meka podloga)u trajanju 45 minuta, ujutro prije doručka.

PROGRAM BR.2

Provodi se nakon provedenog programa broj 1

Ponedjeljak

Mišićne grupe i vježbe	<i>Serije</i>	<i>Ponavljanja</i>
PRSA: Bench press	4	12-15
Kosi potisak bučicama	3	12-15
Kontrakosi potisak	3	12
Razvlačenje bučicama na ravnoj klupi	2	10-12
NOGE: Čučnjevi	4	12
Nožna ekstenzija	2	12
Mrtvo dizanje na ravne noge	3	10-12
Nožna fleksija	3	12
TRBUH: Pretklon trupa sa ispruženim rukama	2	max
Švedska lopta	3	max

Utorak: aerobni trening kombinacija stepper i orbitrack u trajanju 45 minuta, 2-3 sata nakon obroka.

Srijeda

LEĐA: Povlačenje na latu iza vrata	3	12-15
T- veslanje sa šipkom	3	12-15
Hiperekstenzija	3	15
BICEPS: Dvoručni pregib na Skotovoj klupi	3	12-15
Hamer pregib bučicama	3	12-15

Koncentrirani pregib	3	12
PODLAKTICE: Valjanje iza leđa	3	12-15
LISTOVI: Podizanje na prste	5	15-20

Petak

RAMENA: Potisak bučicama	3	12-15
Veslanje sa šipkom stojeći	3	12-15
Odručenje bučicama u pretklonu sjedeći	3	12
TRAPEZIUS: Slijeganje ramenima	3	15
TRICEPS: Opružanje sa čela ez šipka	3	12-15
Opružanje na latu	3	12-15
Kick back	2	12-15
TRBUH: Podizanje nogu	3	max
Trbušne kontrakcije	3	max
LISTOVI: Podizanje na prste	5	15-20

Subota: aerobni trening, trčanje vani (meka podloga) u trajanju 45 minuta, ujutro prije doručka.

PROGRAM BR.3

Provodi se nakon provedenog programa broj 2

Ponedjeljak

Mišićne grupe i vježbe	<i>Serijs</i>	<i>Ponavljanja</i>
PRSA: Kosi potisak	4	12-15
Ravni potisak bučicama	3	12
Kontra-koso razvlačenje bučicama	3	12
Pullover	3	10
TRICEPS: Uski bench	3	15
Opružanje na latu	3	12-15
TRBUH: Sklopka	3	max
Pretklon trupa	3	max
LISTOVI: Podizanje na prste	4	15-20

Utorak: aerobni trening, kombinacija bicikl i veslački ergometar u trajanju 45 minuta, 2-3 sata nakon obroka.

Srijeda

LEDA: Zgibovi prednji	3	max
Jednoručno veslanje u preklonu	3	12-15
Hiperekstenzija	3	15
BICEPS: Dvoručni pregib	3	15
Jednoručni pregib na Scotovoj klupi	3	15
Koncentrirani pregib	3	12
PODLAKTICE: Valjanje prednje na klupi	3	15-20

Petak

RAMENA: Potisak iza glave	3	12-15
Veslanje šipkom stojeći	3	12-15
Odručenje u pretklonu sjedeći	3	15
TRAPEZIUS: Prednje slijeganje ramenima	3	15
Slijeganje ramenima bučicama	2	15
TRBUH: Sklopka	3	max
Kosi prema koljenu	3	max
LISTOVI: Podizanje na prste	6	20

Subota: aerobni trening, trčanje vani (meka podloga) u trajanju 45 minuta, ujutro prije doručka.

Nedjelja

NOGE: Čučnjevi	3	15
Nožna ekstenzija	2	15
Mrtvo dizanje na ravne noge	3	15
Nožna fleksija	2	15
Iskorak bučicama	3	12
TRBUH: Sklopka	3	max
Dizanje nogu	3	max

Nakon provedenog ciklusa od 6 tjedana možete očekivati vidljive rezultate u smislu poboljšanja tjelesnog izgleda. Aerobni treninzi intenziteta između 60-75% pridonijet će topljenju potkožnog masnog tkiva. Treninzi sa većim brojem ponavljanja pridonijet će tonizaciji mišića, te će mišići postati vidljiviji. Za uspješno provođenje ove faze treninga neophodno je uskladiti prehranu, te osigurati kvalitetan odmor.

Marijan Škiljić