

Program treninga za razvoj mišićne mase

Trajanje faze: 6 tjedana (nakon toga slijedi testiranje i nadopuna programa)

Cilj: razvoj mišićne mase svih mišićnih grupa

Intenzitet: 75-90% od 1 RM

Broj serija po vježbi: 3

Broj ponavljanja po seriji: 12-3

Broj vježbi po treningu: 7-10

Odmor: između serija 60-90" a između vježbi 2-3'

Preporuka za izvođenje: Koncentrična faza traje 2 sekunde a ekscentrična 4 sekunde

Odmor: Za vrijeme trajanja ove faze neophodno je osigurati dovoljno odmora za svaku mišićnu grupu u pravilu razmak između treninga 48 sati.

Prehrana: mora sadržavati dnevni unos proteina oko 2 grama po kilogramu tjelesne težine. Potrebe za ugljikohidratima su oko 4 grama po kilogramu tjelesne težine, s time da treba paziti da većina unešenih ugljikohidrata bude sa niskim glikemijeskim indeksom. Također treba zadovoljiti potrebu za svim ostalim nutrijentima (masti , vitamini, minerali, tekućina).

Preporuka za suplementaciju: Osnovna preporuka za suplementaciju je 30 grama whey proteina nakon treninga sa dodatkom mass gainera ili dekstroze. Oko dva sata prije treninga korisno je uzeti obrok bogat ugljikohidratima koji će vam osigurati dovoljnu količinu energije za vrijeme treninga. Prije spavanja treba uzeti obrok bogat proteinima tipa posnog sira i sl. ili proteinski shake koji sadrži sporo otpuštajuće proteine.

	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan
1 trening	Prsa: bench press Kosi potisak bučicama Kontra koso razvlačenje	Prsa: kosi bench ravni potisak bučicama Kontra koso razvlačenje	Prsa: bench press kontrakosi potisak bučicama Koso razvlačenje

	<p>Triceps: opružanje s čela (ravna šipka)</p> <p>Kick back</p> <p>Trbuh: dizanje nogu</p> <p>Kosi prema koljenu</p>	<p>Triceps: ez šipkom s čela</p> <p>Opružanje na latu</p> <p>Trbuh: sklopka</p> <p>pretklon trupa sa podignutim nogama</p>	<p>Triceps: opružanje sa šipkom stojeći, Kick back</p> <p>Trbuh: sklopka</p> <p>Kosi prema koljenu</p>
2 trening	<p>Leđa: zgibovi</p> <p>veslanje u pretklonu</p> <p>leđna ekstenzija</p> <p>Biceps: pregib stojeći</p> <p>Scotov pregib</p> <p>Podlaktica: valjanje iza leđa</p> <p>Trbuh: dizanje nogu</p> <p>pretklon trupa</p>	<p>Leđa: zgibovi, veslanje u pretklonu</p> <p>mrtvo dizanje</p> <p>Biceps:</p> <p>pregib stojeći sa ez šipkom</p> <p>pregib s bućicama</p> <p>Podlaktica: namotavanje</p> <p>Trbuh: dizanje nogu</p> <p>Kosi prema koljenu</p>	<p>Leđa: zgibovi, veslanje u pretklonu</p> <p>mrtvo dizanje</p> <p>Biceps: pregib stojeći</p> <p>Hamer s bućicama</p> <p>Podlaktica: valjanje na klupi</p> <p>Trbuh: sklopka</p> <p>Ruski tvist</p>
3	<p>Noge: stražnji čučanj</p> <p>Mrtvo dizanje na ravne noge , penjanje na klupu (gluteus), podizanje na prste sa utegom</p>	<p>Noge: stražnji čučanj, mrtvo dizanje na ravne noge</p> <p>Iskorak sa šipkom podizanje na prste sa utegom</p>	<p>Noge: prednji čučanj</p> <p>Nožna fleksija</p> <p>Iskorak sa šipkom</p> <p>podizanje na prste sa utegom</p>

trening	<p>Ramena: potisak iza glave, veslanje sa šipkom stojeći</p> <p>Odručenje bučicama u pretklonu sjedeći</p>	<p>Ramena: potisak ispred glave veslanje sa šipkom stojeći (široki hvat), Odručenje bučicama u pretklonu sjedeći</p>	<p>Ramena: arnoldov potisak, veslanje bučicama stojeći odručenje bučicama ležeći na prsima</p>
----------------	---	--	---

	4 tjedan	5 tjedan	6 tjedan
1 trening	<p>Prsa: kosi bench press</p> <p>Kontrakosi potisak bučicama</p> <p>Razvlačenje na ravnoj klupi</p> <p>Triceps: opružanje s čela (ravna šipka)</p> <p>Opružanje na latu</p> <p>Trbuh: sklopka</p> <p>Ruski tvist</p> <p>Pretklon trupa sa ispruženim rukama</p>	<p>Prsa: kontrakosi bench press</p> <p>Kosi potisak bučicama</p> <p>Dipsevi,</p> <p>Triceps: opružanje iza glave stojeći, kick back</p> <p>Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama</p> <p>Tvist sa šipkom</p> <p>Švedska lopta</p>	<p>Prsa: bench press</p> <p>Kontrakosi potisak bučicama</p> <p>Razvlačenje bučicama na kosoj klupi</p> <p>Triceps: opružanje s čela (ez šipka) uski bench pres</p> <p>Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama</p> <p>Tvist sa šipkom</p> <p>Švedska lopta</p>
2	<p>Leđa: zgibovi, veslanje u pretklonu</p> <p>mrtvo dizanje</p> <p>Biceps: pregib</p>	<p>Leđa: zgibovi, veslanje u pretklonu s bučicama, hipereksenzija</p> <p>Biceps: pregib stojeći sa ez</p>	<p>Leđa: zgibovi, T-veslanje sa šipkom, mrtvo dizanje</p> <p>Biceps: pregib stojeći</p> <p>Hamer s</p>

trening	stojeći Scotov pregib Podlaktica: valjanje na klupi Trbuh: sklopka Ruski twist	šipkom pregib s bućicama Podlaktica: namotavanje Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Švedska lopta	bućicama Podlaktica: veljanje iza ledja Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Twist sa šipkom
3 trening	Noge: prednji čučanj Mrtvo dizanje na opružene noge iskorak šipkom List: podizanje na prste sa utegom Ramena: potisak iza glave, veslanje sa šipkom stojeći, odručenje bućicama u pretklonu sjedeći	Noge: stražnji čučanj Nožna fleksija iskorak bućicama List: magareće dizanje Ramena: potisak ispred glave veslanje sa šipkom stojeći (široki hvat), Odručenje bućicama u pretklonu sjedeći	Noge: stražnji čučanj mrtvo dizanje na ravne noge iskorak bućicama List: podizanje na prste sa utegom Ramena: arnoldov potisak, veslanje bućicama stojeći odručenje bućicama ležeći na prsima

Program treninga za razvoj mišićne mase: broj 2

Ponedjeljak

Kvadriceps

Čučnjevi stražnji: 4 serije; 12, 8, 6, 3 ponavljanja.

Nožna extenzija: 3 serije; 10, 8, 6 ponavljanja.

Zadnja loža

Nožna fleksija: 3 serije; 10, 8, 6 ponavljanja.

Listovi

Stojeće podizanje na prste: 3 serije; 15, 12, 8 ponavljanja.

Trapezius

prednje slijeganje ramenima: 3 serije

Srijeda

Prsa

Bench press: 4 serije; 12, 8, 5, 5 ponavljanja.

Kosi potisak bučicama: 3 serije; 10, 8, 6 ponavljanja.

Ramena

Potisak prednji sjedeći: 3 serije; 10, 8, 6 ponavljanja.

Veslanje sa šipkom stojeći: 3 serije; 12, 10, 8 ponavljanja.

Odručenje bučicama u pretklonu sjedeći: 3 serije; 12,10,8 ponavljanja

Triceps

Triceps potisak na lat mašini: 3 serije; 10, 8, 6 ponavljanja.

Opružanje sa čela (ez): 3 serije; 10, 8, 6 ponavljanja.

Petak

Leđa

Mrtvo dizanje: 5 serija; 20, 15, 12, 8, 2 ponavljanja.

Veslanje u pretklonu sa šipkom: 3 serije; 8, 6, 6 ponavljanja.

Povlačenje na lat mašini ispred glave: 3 serije; 10, 8, 6 ponavljanja.

Biceps

Dvoručni biceps pregib: 3 serije; 10, 8, 6 ponavljanja.

Biceps pregib bućicama: 3 serije; 10, 8, 6 ponavljanja.