

Programi za definiciju

FAZA 1: mišićna definicija MD

TRAJANJE FAZE: 6 tjedana

BROJ PONAVLJANJA: 15 – 30

BROJ SERIJA PO VJEŽBI: 1 – 3

OPTEREĆENJE: 30 – 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	Superserije iste mišićne grupe 15 – 30 pon. po vježbi opterećenje 30 – 60 % 3 serije, odmor 1´ Prsa: bench press bučicama + razvlačenje bučicama pullover + ženski sklekovi Biceps: pregib bučicama + Scotov pregib bučicama trapezius: uspravno veslanje bučicama trbuh: pretklon trupa + kosi pretklon trupa+	Triserije iste mišićne grupe 15 – 20 pon. po vježbi opterećenje 30 – 60 % Prsa: bench press bučicama + razvlačenje bučicama pullover + Biceps: pregib bučicama + Scotov pregib Bučicama + čekić Pregib bučicama Trapezius: slijeganje ramenima sa bučicama trbuh: pretklon trupa + kosi pretklon trupa+ pretklon trupa sa podignutim nogama	Superserije različite grupe bez odmora 1 – 2 kruga, odmor 1´ ponavljanja 15 – 30 opterećenje 30 – 60 % Prsa+leđa:bench press bučicama+veslanje u pretklonu bučicama Biceps/triceps:pregib bučicama+potisak na čelo bučicama Noge (prednji+stražnji dio): stražnji čučanj+švedska lopta (zadnja loža) Trbuh/donji dio leđa:pretklon trupa + leđna ekstenzija

<p style="text-align: center;">2 trening</p>	<p>Leđa: veslanje u pretklonu bučicama+leđna ekstenzija ramena: lateralno dizanje+ predručenje potisak bučicama+ lateralno u pretklonu trbuh: ravni na lopti+ kosi na lopti</p>	<p>Leđa: veslanje u pretklonu bučicama+leđna ekstenzija + mačka sa utegom na nozi ramena: lateralno dizanje+ predručenje potisak bučicama+ trbuh: ravni na lopti+ kosi na lopti +povlačenje nogu na lopti</p>	<p>Prsa+leđa:bench press bučicama+veslanje u pretklonu bučicama Biceps/triceps:pregib bučicama+potisak na čelo bučicama Noge (prednji+stražnji dio): stražnji čučanj+švedska lopta (zadnja loža) Trbuh/donji dio leđa:pretklon trupa + leđna ekstenzija</p>
<p style="text-align: center;">3 trening</p>	<p>Triceps: potisak na čelo bučicama + ispružanje jednoručno iznad glave Noge: čučnjevi sa švedskom Loptom+mrtvo dizanje na ravne noge sa bučicama Penjanja na klupu + podizanje na prste Aduktori sa gumom+abduktori sa gumom Trbuh: podizanje nogu na rimskoj stolici + pretklon trupa sa medicinskom loptom</p>	<p>Triceps: potisak na čelo bučicama + ispružanje jednoručno iznad glave + kick back sa obje ruke Noge: čučnjevi sa švedskom Loptom+mrtvo dizanje na ravne noge sa bučicama+ Penjanja na klupu podizanje na prste+ Aduktori sa gumom+abduktori sa gumom Trbuh: podizanje nogu na rimskoj stolici + pretklon trupa sa medicinskom loptom+kosi sa medicinskom loptom</p>	<p>Prsa+leđa:bench press bučicama+veslanje u pretklonu bučicama Biceps/triceps:pregib bučicama+potisak na čelo bučicama Noge (prednji+stražnji dio): stražnji čučanj+švedska lopta (zadnja loža) Trbuh/donji dio leđa:pretklon trupa + leđna ekstenzija</p>

tjedan dan	4 tjedan	5 tjedan	6 tjedan
1 trening	<p>Kružni sa ubacivanjem vježbi za trbuha između vježbi: Bench press bučicama <i>Pretklon trupa</i> Čučnjevi sa usko postavljenim nogama sa bučicama <i>Kosi pretklon trupa</i> Leđna ekstenzija <i>Pretklon sa podignutim nogama</i> Lateralno dizanje <i>Ravni na švedskoj lopti</i> Potisak bučicama na čelo <i>Kosi na švedskoj lopti</i> Pregib bučicama</p>	<p>Gigaserije: Prsa: bench press bučicama + razvlačenje bučicama + pullover + ženski sklekovi Biceps: pregib bučicama + Scotov pregib Bučicama + čekić Pregib bučicama+pregib sa svijanom šipkom Trapezius: slijeganje ramenima sa bučicama trbuh: pretklon trupa + kosi pretklon trupa+ pretklon trupa sa podignutim nogama+dizanje nogu u stranu</p>	<p>Cirkularni trening: Bench press bučicama Čučnjevi sa usko postavljenim nogama sa bučicama Leđna ekstenzija Dizanje nogu na rimskoj stolici Lateralno dizanje Potisak bučicama na čelo Pregib bučicama</p>
2 trening	<p>Bench press bučicama <i>Pretklon trupa</i> Čučnjevi sa usko postavljenim nogama sa bučicama <i>Kosi pretklon trupa</i> Leđna ekstenzija <i>Pretklon sa podignutim nogama</i> Lateralno dizanje <i>Ravni na švedskoj lopti</i> Potisak bučicama na čelo <i>Kosi na švedskoj lopti</i> Pregib bučicama</p>	<p>Leđa: veslanje u pretklonu bučicama+leđna ekstenzija + mačka sa utegom na nozi+vježba sa švedskom loptom ramena: lateralno dizanje+ predručenje+ potisak bučicama+lateralno dizanje u pretklonu trbuh: ravni na lopti+ kosi na lopti +povlačenje nogu na lopti + ravni na lopti sa medicinkom</p>	<p>Bench press bučicama Čučnjevi sa usko postavljenim nogama sa bučicama Leđna ekstenzija Dizanje nogu na rimskoj stolici Lateralno dizanje Potisak bučicama na čelo Pregib bučicama</p>
3 trening	<p>Bench press bučicama <i>Pretklon trupa</i> Čučnjevi sa usko postavljenim nogama sa bučicama <i>Kosi pretklon trupa</i> Leđna ekstenzija <i>Pretklon sa podignutim</i></p>	<p>Triceps: potisak na čelo bučicama + ispružanje dvoručno iznad glave + kick back sa obje ruke+uski ženski sklekovi Noge: čučnjevi sa švedskom</p>	<p>Bench press bučicama Čučnjevi sa usko postavljenim nogama sa bučicama Leđna ekstenzija Dizanje nogu na rimskoj stolici Lateralno dizanje</p>

	<p><i>nogama</i> Lateralno dizanje <i>Ravni na švedskoj lopti</i> Potisak bučicama na čelo <i>Kosi na švedskoj lopti</i> Pregib bučicama</p>	<p>Loptom+mrtvo dizanje na ravne noge sa bučicama+ Penjanja na klupu+fleksija potkoljenica na klupi podizanje na prste+ Aduktori sa gumom+abduktori sa gumom+iskorak bučicama Trbuh: podizanje nogu na rimskoj stolici + pretklon trupa sa medicinskom loptom+kosi sa medicinskom loptom+podignute noge sa medicinskom loptom</p>	<p>Potisak bučicama na čelo Pregib bučicama</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

Faza 2: prijelazni period T

tjedan dan	1 tjedan
1 trening	<p>Aerobno: 15´ bicikl 15´ stepper 10´ orbitrek</p>
2 trening	<p>Aerobno: 10´ bicikl 10´ stepper 10´ orbitrek 10´ vijača (može sa prekidima)</p>
3 trening	<p>Aerobno: 10´ bicikl 10´ stepper 10´ orbitrek 10´ vijača (može sa prekidima)</p>

FAZA 3: 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	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan
dan			
1 trening	30 ponavljanja kružno, opterećenje 30 – 50 %, odmor 45'' - 1' Penjanje na klupu Pretklon trupa Iskorak Leđna ekstenzija Pregib bučicama - napraviti po jednu seriju ovih vježbi, onda odmor 3' - 5' pa opet još dva kruga	40 ponavljanja cirkularno opterećenje 30 – 50 % Penjanje na klupu Pretklon trupa Iskorak Leđna ekstenzija Pregib bučicama Sumo čučanj bučicama - napraviti po jednu seriju ovih vježbi, onda odmor 3' - 5' pa opet još dva kruga	50 ponavljanja cirkularno, opterećenje 30 – 40 % Penjanje na klupu Pretklon trupa Iskorak Leđna ekstenzija Pregib bučicama Sumo čučanj bučicama Potisak na čelo bučicama - napraviti po jednu seriju ovih vježbi, onda odmor 3' - 5' pa opet još jedan krug

<p>2 trening</p>	<p>Penjanje na klupu Pretklon trupa Iskorak Leđna ekstenzija Pregib bučicama - napraviti po jednu seriju ovih vježbi, onda odmor 3' - 5' pa opet još dva kruga</p>	<p>Penjanje na klupu Pretklon trupa Iskorak Leđna ekstenzija Pregib bučicama Sumo čučanj bučicama - napraviti po jednu seriju ovih vježbi, onda odmor 3' - 5' pa opet još dva kruga</p>	<p>Penjanje na klupu Pretklon trupa Iskorak Leđna ekstenzija Pregib bučicama Sumo čučanj bučicama Potisak na čelo bučicama - napraviti po jednu seriju ovih vježbi, onda odmor 3' - 5' pa opet još jedan krug</p>
<p>3 trening</p>	<p>Penjanje na klupu Pretklon trupa Iskorak Leđna ekstenzija Pregib bučicama - napraviti po jednu seriju ovih vježbi, onda odmor 3' - 5' pa opet još dva kruga</p>	<p>Penjanje na klupu Pretklon trupa Iskorak Leđna ekstenzija Pregib bučicama Sumo čučanj bučicama - napraviti po jednu seriju ovih vježbi, onda odmor 3' - 5' pa opet još dva kruga</p>	<p>Penjanje na klupu Pretklon trupa Iskorak Leđna ekstenzija Pregib bučicama Sumo čučanj bučicama Potisak na čelo bučicama Pregib potkoljenica na klupi - napraviti po jednu seriju ovih vježbi, onda odmor 3' - 5' pa opet još jedan krug</p>

<p>tjedan dan</p>	<p>4 tjedan</p>	<p>5 tjedan</p>	<p>6 tjedan</p>
<p>1 trening</p>	<p>2 vježbe do 100 ponavljanja superserije različite mišićne grupe, odmor 1 minuta Prsa: bench press bučicama Noge: čučanj na švedskoj lopti Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak na čelo bučicama Leđa: leđna ekstenzija Trbuh: pretklon trupa</p>	<p>4 vježbe gigaserije različite mišićne grupe 200 ponavljanja odmor 1 minuta Prsa: bench press bučicama Noge: čučanj na švedskoj lopti Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak na čelo bučicama Leđa: leđna ekstenzija Trbuh: pretklon trupa</p>	<p>8 vježbi 400 ponavljanja odmor 1 minuta Prsa: bench press bučicama Noge: čučanj na švedskoj lopti Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak na čelo bučicama Leđa: leđna ekstenzija Trbuh: pretklon trupa Ramena: potisak bučicama</p>

	Ramena:potisak bučicama Trbuh:dizanje nogu	Ramena:potisak bučicama Trbuh:dizanje nogu	Trbuh:dizanje nogu
2 trening	Prsa: bench press bučicama Noge: čučanj na švedskoj lopti Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak na čelo bučicama Leđa: leđna ekstenzija Trbuh:pretklon trupa Ramena:potisak bučicama Trbuh:dizanje nogu	Prsa: bench press bučicama Noge: čučanj na švedskoj lopti Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak na čelo bučicama Leđa: leđna ekstenzija Trbuh:pretklon trupa Ramena:potisak bučicama Trbuh:dizanje nogu	Prsa: bench press bučicama Noge: čučanj na švedskoj lopti Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak na čelo bučicama Leđa: leđna ekstenzija Trbuh:pretklon trupa Ramena:potisak bučicama Trbuh:dizanje nogu
3 trening	Prsa: bench press bučicama Noge: čučanj na švedskoj lopti Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak na čelo bučicama Leđa: leđna ekstenzija Trbuh:pretklon trupa Ramena:potisak bučicama Trbuh:dizanje nogu	Prsa: bench press bučicama Noge: čučanj na švedskoj lopti Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak na čelo bučicama Leđa: leđna ekstenzija Trbuh:pretklon trupa Ramena:potisak bučicama Trbuh:dizanje nogu	Prsa: bench press bučicama Noge: čučanj na švedskoj lopti Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak na čelo bučicama Leđa: leđna ekstenzija Trbuh:pretklon trupa Ramena:potisak bučicama Trbuh:dizanje nogu

Faza 4: prijelazni period T

tjedan	1 tjedan
dan	

1 trening	Aerobno: 15 ´ bicikl 15 ´ stepper 10 ´ orbitrek
2 trening	Aerobno: 10 ´ bicikl 10 ´ stepper 10 ´ orbitrek 10 ´ vijača (može sa prekidima)
3 trening	Aerobno: 10 ´ bicikl 10 ´ stepper 10 ´ orbitrek 10 ´ vijača (može sa prekidima)

FAZA 5: mišićna definicija 3 MD

TRAJANJE FAZE: 6 tjedana

BROJ PONAVLJANJA: 15 – 30

BROJ SERIJA PO VJEŽBI: 1 – 3

OPTEREĆENJE: 30 – 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	1 tjedan	2 tjedan	3 tjedan
dan			
1 trening	40 – 60 % od 1RM Što više ponavljanja u 30sec Odmor 15sec 2-3 kruga Prsa: potisak bučicama Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak bučicama na čelo Leđa: leđna ekstenzija Trbuh: pretklon trupa Noge: sumo čučanj sa bučicom Zadnja loža na švedskoj lopti Ramena: lateralno dizanje	40 – 60 % od 1RM Što više ponavljanja u 45sec Odmor 15sec 2-3 kruga Prsa: razvlačenje bučicama Biceps:čekić pregib Triceps: uski ženski sklekovi Leđa: veslanje u pretklonu sa bučicama Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Noge: čučanj u iskoraku Fleksija bučicom na klupi Ramena: potisak bučicama	40 – 60 % od 1RM Što više ponavljanja u 60sec Odmor 15sec 2-3 kruga Prsa: ženski sklekovi Biceps:scotov pregib bučicama Triceps:ispružanje objeručno iznad glave Leđa: veslanje u pretklonu sa šipkom Trbuh: podizanje nogu na rimskoj stolici Noge: jednonožni čučanj Aduktori utegom Abduktori utegom Ramena: predručenje

<p>2 trening</p>	<p>Prsa: potisak bučicama Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak bučicama na čelo Leđa: leđna ekstenzija Trbuh: pretklon trupa Noge: sumo čučanj sa bučicom Zadnja loža na švedskoj lopti Ramena: lateralno dizanje</p>	<p>Prsa: razvlačenje bučicama Biceps:čekić pregib Triceps: uski ženski sklekov Leđa: veslanje u pretklonu sa bučicama Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Noge: čučanj u iskoraku Fleksija bučicom na klupi Ramena: potisak bučicama</p>	<p>Prsa: ženski sklekov Biceps:scotov pregib bučicama Triceps:ispružanje objeručno iznad glave Leđa: veslanje u pretklonu sa šipkom Trbuh: podizanje nogu na rimskoj stolici Noge: jednonožni čučanj Aduktori utegom Abduktori utegom Ramena: predručenje</p>
<p>3 trening</p>	<p>Prsa: potisak bučicama Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak bučicama na čelo Leđa: leđna ekstenzija Trbuh: pretklon trupa Noge: sumo čučanj sa bučicom Zadnja loža na švedskoj lopti Ramena: lateralno dizanje</p>	<p>Prsa: razvlačenje bučicama Biceps:čekić pregib Triceps: uski ženski sklekov Leđa: veslanje u pretklonu sa bučicama Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Noge: čučanj u iskoraku Fleksija bučicom na klupi Ramena: potisak bučicama</p>	<p>Prsa: ženski sklekov Biceps:scotov pregib bučicama Triceps:ispružanje objeručno iznad glave Leđa: veslanje u pretklonu sa šipkom Trbuh: podizanje nogu na rimskoj stolici Noge: jednonožni čučanj Aduktori utegom Abduktori utegom Ramena: predručenje</p>

<p>tjedan dan</p>	<p>4 tjedan</p>	<p>5 tjedan</p>	<p>6 tjedan</p>
<p>1 trening</p>	<p>40 – 60 % od 1RM Što više ponavljanja u 90sec Odmor 30sec 2-3 kruga Prsa: ženski sklekov Biceps:scotov pregib bučicama Triceps:ispružanje</p>	<p>Kružni trening sa ubacivanjem vijače, 1-2 kruga, 15 – 30 ponavljanja, vijača 1 minuta Prsa: potisak bučicama Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak</p>	<p>Kružni trening sa ubacivanjem vijače, bicikla, stepera, 20 – 50 ponavljanja 1 krug Prsa: razvlačenje bučicama Vijača, bicikl, stepper – sve po dvije minute</p>

	<p>objeručno iznad glave Leđa: veslanje u pretklonu sa šipkom Trbuh: podizanje nogu na rimskoj stolici Noge: jednonožni čučanj Aduktori utegom Abduktori utegom Ramena: predručenje</p>	<p>bučicama na čelo Leđa: leđna ekstenzija Trbuh: pretklon trupa Noge: sumo čučanj sa bučicom Zadnja loža na švedskoj lopti Ramena: lateralno dizanje</p>	<p>Biceps:čekić pregib Vijača, bicikl, stepper – sve po dvije minute Trbuh: pretklon trupa sa podignutim nogama Vijača, bicikl, stepper – sve po dvije minute</p>
<p>2 trening</p>	<p>Prsa: ženski sklekovi Biceps:scotov pregib bučicama Triceps:ispružanje objeručno iznad glave Leđa: veslanje u pretklonu sa šipkom Trbuh: podizanje nogu na rimskoj stolici Noge: jednonožni čučanj Aduktori utegom Abduktori utegom Ramena: predručenje</p>	<p>Kružni trening sa ubacivanjem bicikla, 1 krug, 15 – 30 ponavljanja, bicikl 2 minute brže vožnje Prsa: potisak bučicama Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak bučicama na čelo Leđa: leđna ekstenzija Trbuh: pretklon trupa Noge: sumo čučanj sa bučicom Zadnja loža na švedskoj lopti Ramena: lateralno dizanje</p>	<p>Triceps: uski ženski sklekovi Vijača, bicikl, stepper – sve po dvije minute Leđa: veslanje u pretklonu sa bučicama Vijača, bicikl, stepper – sve po dvije minute Trbuh: na švedskoj lopti normalni i kosi Vijača, bicikl, stepper – sve po dvije minute</p>
<p>3 trening</p>	<p>Prsa: ženski sklekovi Biceps:scotov pregib bučicama Triceps:ispružanje objeručno iznad glave Leđa: veslanje u pretklonu sa šipkom Trbuh: podizanje nogu na rimskoj stolici Noge: jednonožni čučanj Aduktori utegom Abduktori utegom Ramena: predručenje</p>	<p>Kružni trening sa ubacivanjem stepera, 1 krug, 15 – 30 ponavljanja, stepper 2 minute brže vožnje Prsa: potisak bučicama Biceps: pregib bučicama Triceps: potisak bučicama na čelo Leđa: leđna ekstenzija Trbuh: pretklon trupa Noge: sumo čučanj sa bučicom Zadnja loža na švedskoj lopti Ramena: lateralno dizanje</p>	<p>Ramena: potisak bučicama Vijača, bicikl, stepper – sve po dvije minute Noge: čučanj u iskoraku Vijača, bicikl, stepper – sve po dvije minute Fleksija bučicom na klupi Vijača, bicikl, stepper – sve po dvije minute</p>

Faza 6: prijelazni period T

tjedan	1 tjedan
dan	
1 trening	Aerobno: 15 ´ bicikl 15 ´ stepper 10 ´ orbitrek
2 trening	Aerobno: 10 ´ bicikl 10 ´ stepper 10 ´ orbitrek 10 ´ vijača (može sa prekidima)
3 trening	Aerobno: 10 ´ bicikl 10 ´ stepper 10 ´ orbitrek 10 ´ vijača (može sa prekidima)