

Trening razvoja maksimalne snage I

(napredni i vrhunski sportaši)

Način vježbanja:

Vrsta treninga:

Način treninga:

Vježbe:

Bučicama, okruglim utezima, šipkom

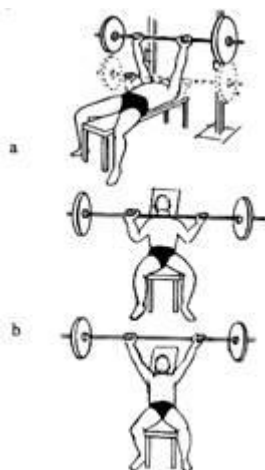
Stacionarni trening

Kratkotrajno s maksimalnim opterećenjem

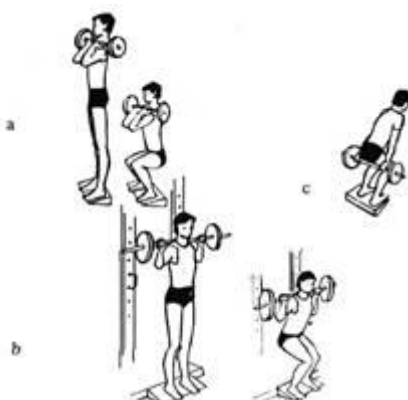
Vježbe za program A i B

Trening A.

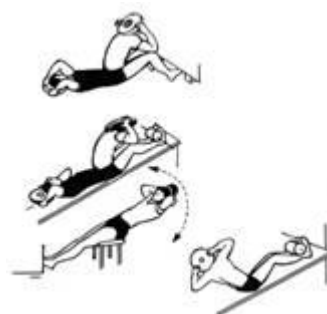
1. BENCH PRESS



2. ČUČANJ

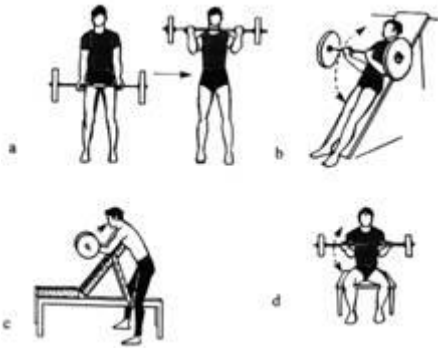


3. TRBUŠNJACI

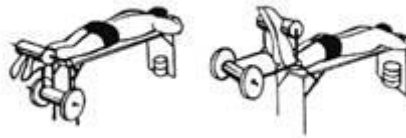


Trening B

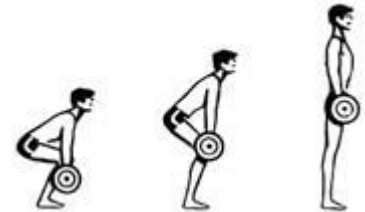
1. BICEPS PREGIB



2. NOŽNA FLEKSIJA



3. MRTVO DIZANJE



Za svaku vježbu koristi se dolje navedeno opterećenje, broj serija i ponavljanja:

<u>Opterećenje</u>	
Br. serija i ponavljanja	$\frac{90\%}{3 \times 3} + \frac{95\%}{2 \times 2} + \frac{100\%}{1 \times 1} + \frac{90\%}{1 \times 3} + \frac{95\%}{2} + \frac{90\%}{2 \times 2}$

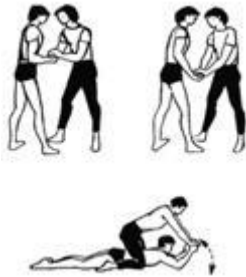
- Između serija se odmarajte 3-5 minuta
- Kada završite sve serije za jednu vježbu, započnite sa radom na drugoj vježbi
- Treninzi A i B trebaju se izvoditi naizmjenično (svaki drugi dan)

Trening razvoja maksimalne snage II (napredni i vrhunski sportaši)

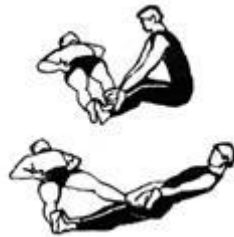
Način vježbanja:	S partnerom
Vrsta treninga:	Stacionarni trening
Metoda treninga:	Kratkotrajno s maksimalnim opterećenjem Dinamičke izokinetičke kontrakcije
Način treninga	(koncentrične ili ekscentrične)
Vježbe:	Vježbe za program A i B

Trening A.

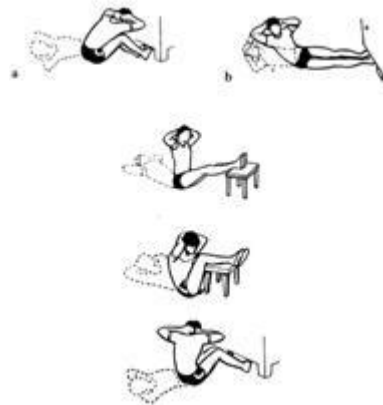
1. FLEKSIJA RUKU



2. VESLANJE



3. TRBUŠNJACI



Trening B

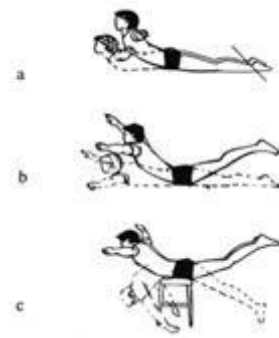
1. FLEKSIJA DONJEG DIJELA NOGU



2. OTPOR RUKAMA



3. HIPEREKSTENZIJA



- Vježbač vježba protiv partnerovog otpora na razini koja zahtjeva maksimalno naprezanje kako bi se napravio pokret pri predviđenoj brzini (izokinetička kontrakcija koncentričkog ili ekscentričkog tipa).
- Svaka serija se sastoji od 3 ponavljanja. Odmor između serija treba biti 1-2 minute.
- Radi se po 4-7 serija za svaku vježbu pa se tek onda prelazi na slijedeću.
- Kod trbušnjaka i hiperekstenzije partner klekne iza vježbača i držeći ga za ramena pruža otpor čime stvara dinamičko-izokinetičku kontrakciju bilo koncentričkog ili ekscentričkog tipa.

Trening razvoja maksimalne snage III (početnici, napredni i vrhunski sportaši)

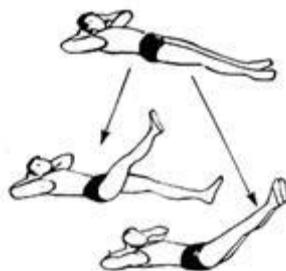
Način vježbanja:	Izometričke vježbe
Vrsta treninga:	Stacionarni trening
Metoda treninga:	Kratkotrajno s maksimalnim opterećenjem
Način treninga	Statičke kontrakcije
Vježbe:	Vježbe za program A i B

Trening A.

1. FLEKSIJA RUKU



2. PODIZANJE NOGU U LEŽEĆEM POLOŽAJU



3. FLEKSIJA NOGU

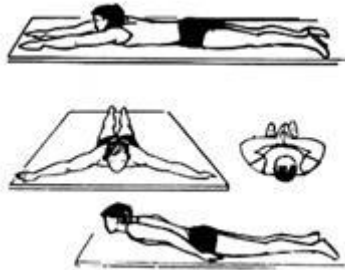


Trening B

1. SLIJEGANJE RAMENIMA



2. PRITISKANJE DLANOVIMA



3. GURANJE NOGAMA



- Zadržite kontrakciju 8 sekundi, a zatim opustite mišiće.
- Odmorajte se 20-60 sekundi između svake statičke kontrakcije.
- Svaka vježba treba se ponoviti 5-6 puta pri različitim kutevima zgloba prije nego što se prijeđe na iduću vježbu.