

TRENING SISTEM PUSH - PULL - LEGS – TRENIRAS 4X SEDMICNO (NIKAD VISE OD 2 DANA ZA REDOM)

PRVE SEDMICE

Push – Pull – Odmor – Legs – Push – Odmor

DRUGE SEDMICE

Pull – odmor - Legs – Push- odmor – Pull – Odmor

TRECE SEDMICE

Legs – Odmor – Push – Pull – Odmor – Legs – Odmor

CETVRTA SEDMICA - OPET ISPOCETKA (KAO PRVA SEDMICA)

- *Ovo gore su podjele treninga kako bi bilo idealno , ako ne mozete trenirati odredjeni dan u sedmici onda ce raspored biti drugaciji. Bitno je da sedmicno odradite 4 treninga I da nikad nemate vise od 2 dana treninga za redom.*

BROJ	TRENING 1 - PUSH DAY	Serije	Ponavljjanja	Odmor
	Zagrijavanje rotatora ramena 1-2 kg bučice https://www.youtube.com/watch?v=KJ-yuZD_4l8	2	12	1
A	Kosi bench press sa sipkom Radis 3 serije sa istom kg. Npr 3x8 sa 60kg ako uspješno dignes sljedeći trening povećaje težinu za 5kg pa ćeš raditi 3x8 sa 65kg. Ako ne uspiješ sve 3 serije da podignes 8 ponavljanja sa istom kg onda I sljedeći trening ostajes na toj težini	3	8	90-120
B	Potisak Iznad glave Bučice - sjedeći (Ramena) Postepeno podizi radnu težinu svake serije . Npr 20kgx12. 22kgx12 , 24kg x12 (ako uradiš u sve tri serije 12 onda sljedeći trening povećas pa radiš 22x12 24x12 i zadnja je 26x12kg (u slučaju da u zadnjih seriji ne uradiš 12 ponavljanja već 11-10-9 onda ostajes na isto kilazi i sljedeći trening.	3	9-12	90-120
C	Kosi Bench Press sa Bučicama Postepeno podizi radnu težinu svake serije	3	9-12	90-120
D	Razvlačenja na sajlama za grudi Postepeno podizi radnu težinu svake serije	3	12-15	60-90
E	Letenje (odrucenje) za srednje rame sa bučicama Ista težina sve radne serije	3	12	60-90
F	Triceps potisak sa cela - EZ sipkom Postepeno podizi radnu težinu svake serije	3	8 – 10	60-90
G	Triceps pushdown sa sipkom https://youtu.be/QhAjQZomX7U Postepeno podizi radnu težinu svake serije	3	12-15	60-90

Broj	TRENING 2 - PULL DAY	Serije	Ponavljanja	Odmor
A	Lat masina - Povlacenje ispred glave (ravna sipka) https://youtu.be/NSNrVjukuH4	3	12	60-90
B	Mrtvo dizanje -DEADLIFT 3 radne serie po 6 pon. Radis 3 serije sa istom kg. Npr 3x6 sa 60kg ako uspješno dignes sljedeci trening povecaje tezinu za 5kg pa ces raditi 3x6 sa 65kg. Ako ne uspijes sve 3 serije da podignes 8 ponavljanja sa istom kg onda I sljedeci trening ostajes na toj tezini	3	6	120
C	Veslanje u pretklonu sa sipkom Postepeno podizi radnu tezinu svake serije https://youtu.be/WtROz6fc0_M	3	9-12	120
D	Jednorucno veslanje sa bucicom Postepeno podizi radnu tezinu svake serije https://youtu.be/kAFDqgrZmjA	3	10-12	90
E	Sjedece Veslanje na Sajlama – V Bar nastavak Postepeno podizi radnu tezinu svake serije	3	10-12	60-90
F	Face Pulls – povlacenje konopca na lice Ista tezinu sve radne serije https://youtu.be/jXpPIG9-nsI	3	15	60-90
G	Biceps Pregib sa Z sipkom (skot klupa) Ista tezinu sve radne serije	3	10	60-90
	Biceps Hammer Pregib – Bucice Ista tezinu sve radne serije https://youtu.be/kYiOC1rdHn8	3	12	60-90

	ZAGRIJAVANJE PRIJE SVAKOG TRENINGA - NOGU	Serije	Ponavljjanja	Odmor
A	HIPEREXTENZIJA – loza I gluteus zagrijavanje	2	10	60
B	20 ISKORAKA sa bez tegova	1	20	60
Broj	TRENING 3 LEGS (Lower Body)	Serije	Ponavljjanja	Odmor
A	Cucanj sa sipkom (tri radne serije po 8 ponavljanja) prije radnih serij radis serije zagrijavanja Radis 3 serije sa istom kg. npr 3x8 sa 60kg ako uspjesno dignes sljedeci trening povecaje tezinu za 5kg pa ces raditi 3x8 sa 65kg. Ako ne uspijes sve 3 serije da podignes 8 ponavljanja sa istom kg onda I sljedeci trening ostajes na toj tezinu	3	8	2-3min
B	Leg Press (Presa za noge) Postepeno podizi radnu tezinu svake serije	3	12 - 15	120
C	Leg Extenzija – Masina za kvadricepse Ista tezinu sve radne serije	3	12	120
D	Leg Curl - Masina za zadnju lozu (sjedeca ili lezeca) Postepeno podizi radnu tezinu svake serije	3	12 - 15	60-90
E	RDL - Romanian Deadlift (zadnja loza) sa bucicama Postepeno podizi radnu tezinu svake serije https://youtu.be/bdEvY7-KryU	3	9 - 12	60-90
F	Hodajuci iskoraci sa bucicama u rukama Ista tezinu sve radne serije	3	20	90
G	List - Sjedeca masina Ista tezinu sve radne serije	3	15	60

Radne tezine pojasnjena :

Kada radis istu tezinu na svim serija npr. vježba leg extenzija za kvadricepse , radis 3 x 12 sa 50kg , ako uspješno uradis 12 sve radne serije sljedeći trening povećaj za 55kg i probaj da uradis 3x12 sa 55 , ako uspiješ onda opet podizet tezinu sljedeći trening. Ako ne uspiješ u svim serijama uraditi 3x12 , npr uradis 12-11-9 ostajes na istoj kilazi sve dok ne bude uspješno 3x12.

Ako na vježbi pise postepeno povećavaj tezinu svake radne serije. Npr.Vježba LEG PRESS 3 x 12 do 15 ponavljanja recimo da radis 60kg x 15 . 70kg x15 i 80kg x 12.

Sljedeći trening radis iste tezine dok ne bude u svim serijama po 15 ponavljanja , nakon toga mozes da povećas tezinu npr. 65x15 , 75x15 i 85x13 , opet ostaje na istoj kilazi dok u svim serijama ne bude 15 ponavljanja.