



# Kretana.ba

POČETNIČKI TRENING ZA MUŠKARCE

Naziv vježbe	Serije	Broj ponavljanja	Odmor iza serije
Nožni potisak na preši ili (čučanaj bućicama)	3	10	60 sec
Potisak za prsa na mašini	3	10	60 sec
Ležeća nožna fleksija	3	10	60 sec
Sjedeće veslanje na doljnjem Lat-u	3	10	60 sec
Stojeće podizanje na prste na mašini za listove	3	10	60 sec
Stojeće lateralno podizanje bućica	3	10	60 sec
Hiperekstenzija (za donji dio leđa)	3	10	60 sec
Stojeći biceps pregib dvoručnim uterakom	3	10	60 sec
Trbušne kontrakcije na klupi za trbušne mišiće	3	10	60 sec
Stojeći triceps potisak na sajli s užetom	3	10	60 sec

## PRIKAZ POČETNIČKOG PROGRAMA ZA PRVE 3 SEDMICE

SEDMICA	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
1	TRENING		TRENING		TRENING		
2	TRENING		TRENING		TRENING		
3	TRENING		TRENING		TRENING		

### Napomena:

Obavezno - 7-10 min zagrijavanje na biciklu ili nekoj od sprava za aerobni trening

Iza treninga - obavezno istezanje cijelog tijela

Tempo izvođenja svih vježbi - kontrolirano podizanje opterećenja i sporo spuštanje opterećenja