

Kružni trening za devojke

-lagano zagrevanje i razgibavanje
-10-15 minuta kardio (traka,bicikl,steper ili nordijsko trčanje)

Leda:

-hiperekstenzija 3 x 12-15
-vučenje na lat mašini ispred glave 3 x 12-15
-veslanje na donjem koturu 3 x 12-15

Ramena:

-latirano podizanje bućica sa strane 3 x 12-15
-latirano podizanje bućica ispred glave 3 x 12-15

Grudi:

-pek dek mašina 3 x 6-8

Biceps:

-naizmjenični pregib bućicama 3 x 12-15

Triceps:

-triceps potisak na kros mašini 3 x 12-15

Noge:

-iskorak 3 x 12-15
-nožna ekstenzija (šutiranje) 3 x 12-15
-nožni pregib 3 x 12-15
-abduktor mašina 3 x 20
-aduktor mašina 3 x 20
-list mašina 3 x 12-15

Stomak

Trening izvoditi tri puta nedeljno.

NAPOMENA: Prikazani trening je samo primer. Titan Gym treninge prilagođava svojim članovima, u zavisnosti od kondicije, godina starosti i drugih faktora.