

Kružni trening za muškarce

Grudi:

-benč 12,10,8,6,4

Ramena:

-potisak šipkom iza glave 12,10,8,6,6

Leda:

-zglobovi (ili lat mašina) širok hvat ispred glave 4 x 10-12

Biceps:

-pregib dvoručnim tegom 12,10,8,8,6

Triceps:

-potisak EZ šipkom sa čela 12,10,8,8,6

Noge:

-čučanj 15,12,10,8,8

List:

-podizanje na prste na list mašini sedeći 4 x 15

Stomak

Trening izvoditi svaki drugi dan.

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