

Trening za devojke

I dan

Leda:

- hiperekstenzija 3 x 15
- vučenje na lat mašini ispred glave širok hvat 3 x 10
- veslanje bućicom u pretklonu 2 x 10

Biceps:

- naizmenični pregib bućicom 3 x 12
- koncentracioni pregib 2 x 12

Triceps:

- potisak na kros mašini 3 x 12
- potisak bućicom iza glave 2 x 12

Noge:

- aduktor 3 x 20
- abduktor 3 x 20
- sprava za gluteuse 3 x 15
- podizanje na prste 3 x 20

Stomak

-Pauza 1 dan-

II dan

-Grudi:

- koso razvlačenje bućicama 3 x 8
- pek dek 2 x 8

Ramena:

- latirano podizanje bućica sa strane 3 x 10
- latirano podizanje bućica u pretklon 2 x 10

Noge:

- iskorak 3 x 12
- leg pres 2 x 12
- nožni pregib 2 x 12
- podizanje na prste na list mašini sedeći 2 x 15

Stomak

-Pauza 1 dan-

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

