

Bodybuilding trening za muškarce I

I dan

Grudi:

- benč 3 x 6-8
- kosi benč 3 x 6-8
- propadanje 3 x 12-15

Biceps:

- pregib dvoručnim tegom 3 x 6-8
- naizmenični pregib bućicama 3 x 8-10
- pregib EZ šipkom na skotovoj klupi 3 x 8-10
- namotavanje konopca (vežba za podlakticu) 3 serije

Stomak

-Pauza 1 dan-

II dan

Ledja:

- hiperekstenzija 3 x 15-20
- zglobovi širok hvat ispred glave (ili na lat mašini) 3 x 10
- zglobovi uski hvat ispred glave (ili na lat mašini) 3 x 10
- veslanje dvoručnim tegom u pretklonu 3 x 6-8

Triceps:

- potisak na lat mašini 3 x 10
- potisak EZ šipkom sa čela 3 x 6-8
- potisak bućicom iza glave 3 x 6-8

Stomak

-Pauza 1 dan-

III dan

Ramena:

- potisak šipkom iza glave 3 x 6-8
- potisak bućicama 3 x 8-10
- latirano podizanje bućica 3 x 10
- vučenje šipkom do brade 3 x 8-10

Noge:

- Čučanj 3 x 6-8
- nožna ekstenzija (šutiranje) 3 x 8-10
- nožni pregib 3 x 8-10
- list mašina 3 x 10-12

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.