

# **Bodybuilding trening za muškarce II**

## **I dan**

### **Noge:**

- čučanj 3 x 6
- iskorak 3 x 8-10
- nožna ekstenzija ( šutiranje) 3 x 10-12
- nožni pregib 3 x 10-12

### **List:**

- podizanje na prste na list mašini stojeći 3 x 15
- podizanje na prste na list mašini sedeći 3 x 15

## **Stomak**

## **II dan**

### **Ramena:**

- potisak šipkom iza glave 3 x 6
- potisak šipkom ispred glave 3 x 6
- latirano dizanje bućica 3 x 10
- vučenje šipkom do brade 3 x 8
- slaganje ramenima 3 x 10-12

### **Triceps:**

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

## **Stomak**

**-Pauza 1 dan-**

## **III dan**

### **Grudi:**

- benč 3 x 6
- kosi benč 3 x 6
- koso razvlačenje 3 x 8-10
- propadanje 3 x 10-15

### **Biceps:**

- pregib dvoručnim tegom 3 x 8
- pregib EZ šipkom na skotovoj klupi 3 x 8-10
- koncentracioni pregib 3 x 10
- zglobni pregib (podlaktica) 3 serije

## **Stomak**

## **IV dan**

### **Leda:**

- zglobovi (ili lat mašina) široki hvat ispred glave 3 x 8-10
- zglobovi (ili lat mašina) široki hvat iza glave 3 x 8-10
- veslanje na donjem koturu 3 x 10
- T šipka 3 x 6-8
- mrtvo dizanje 3 x 6

**-Pauza 2 dana-**

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

