



TERETANA SPORT-ACTIVE

www.sportactive.org

NAPREDNI TRENING ZA MUSKARCE

1. Bicikl ili traka 10 min
2. Istezanje
3. Bench press 4x8 ponavljanja
4. Razvlačenje na klupici bučicama 3x10
5. Propadanja 3xmax ponavljanja
6. Potisak za prednje rame 3x8 ponavljanja
7. Potisak za zadnje rame 3x8 ponavljanja
8. Letenje 3x10 ponavljanja
9. Lat masina iza glave 3x10 ponavljanja
10. Lat masina ispred glave 3x10 ponavljanja
11. Veslanje 3x10 ponavljanja
12. Biceps Skotova klupa 3x10 ponavljanja
13. Hammer biceps 3x10 ponavljanja
14. Bicikl ili traka 15 min
15. Hiperekstenzija 3x10 ponavljanja
16. Trbusnjaci