

TRENING ZA MIŠIĆNU HIPERTROFIJU

PRSA + BICEPS

POČETNIČKE VJEŽBE ZA PRSNE MIŠIĆE

Svaka od prikazanih vježbi izvodi se u 4 serije. Svaka serija sastoji se od 10 ponavljanja. Odmor između serija je od 45-50 sek, a odmor između vježbi od 2-3 minute.

Seriya	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>
Broj ponavljanja	10	10	10	10



1



2



3



4



5

1 → BENCH PRESS NA KOSOJ KLUPI (INCLINE BARBELL BENCH PRESS) – potisak šipkom ležeći (na kosoj klupi)

2 → POTISAK BUČICAMA LEŽEĆI NA RAVNOJ KLUPI (FLAT BENCH DUMBBELL PRESS)

3 → MACHINE FLY – PECK DECK FLY

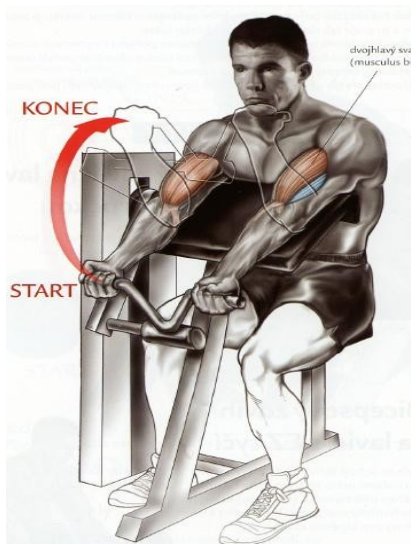
4 → POTISAK NA MAŠINI ZA PRSA (MACHINE CHEST PRESS)

5 → RAZVLAČENJE BUČICA LEŽEĆI NA RAVNOJ KLUPI (FLAT BENCH DUMBBELL FLY)

VJEŽBE ZA BICEPS

Svaka od prikazanih vježbi izvodi se u 3 serije. Svaka serija sastoji se od 12 ponavljanja. Odmor između serija je od 45-50 sek, a odmor između vježbi od 2 minute.

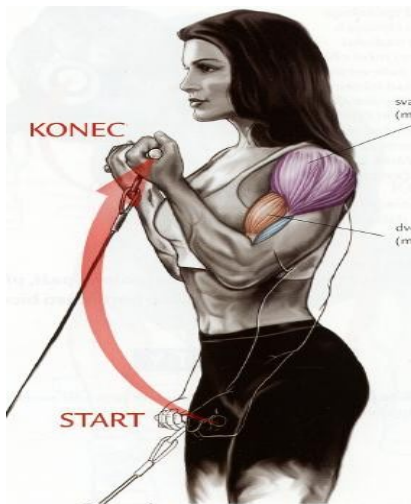
Seriya	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>
Broj ponavljanja	12	12	12



1



2



3

1 → DVORUČNI BICEPS PREGIB ŠIPKOM NA MAŠINI (MACHINE BICEPS CURL)

2 → KONCENTRACIONI PREGIB BUČICOM U PRETKLONU (DUMBBELL CONCENTRATION CURL)

3 → BICEPS PREBIG ŠIPKOM NA SAJLI (CABLE BICEPS CURL)