

<http://www.muska-posla.com>

INTENZIVAN BRZINSKI TRENING PROGRAM PRED IZLAZAK NA PLAŽU

Za ponosno koračanje plažom ovog ljeta pokazivajući svoje tijelo trebalo je sustavno i kontinuirano vježbati (i prilagoditi prehranu i odmor) od završetka prošlog ljeta pa do danas. Oni koji su tijekom cijele godine bili marljivi sada imaju priliku uživati u pogledima na svoje lijepo oblikovano tijelo. Oni pak koji su se zapustili sad su u frci. Mjesec dana prije odlaska na plažu ne može se učiniti čudo. Postavlja se pitanje **što učiniti ako vas je u posljednji tren uhvatila želja da na plažu ne izađete baš u tako lošem izdanju**, a do toga dana je ostalo tako malo vremena.

U tom slučaju morate zaboraviti na klasični [split program treninga](#) prema kojemu se u određene dana vježbaju određene mišićne skupine. Vama je potreban trening u kojem ćete povećanim brojem ponavljanja u vrlo kratkom vremenu ojačati brojne mišićne skupine. Drugim riječima, potreban vam je [kružni trening](#) za cijelo tijelo kako biste relativno brzo do neke mjere povećali snagu i opću kondiciju (crossfit trening). Na svakom treningu izborom vježbi morate pokriti sve mišićne skupine u tijelu. S obzirom na činjenicu da vam je ostalo tako kratko vremensko razdoblje pripreme, **vježbe se moraju birati iznimno pažljivo i inteligentno.**

Birati se moraju samo i jedino složene vježbe koje aktiviraju velike mišićne skupine. To znači da bi na izolacijske vježbe na spravama (mašinama) trebalo posve zaboraviti, a koncentraciju bi trebalo usmjeriti za složene vježbe upotrebom tjelesne težine, na složene vježbe upotrebom šipki, bučica i kablova. **U nastavku donosimo relativno intenzivan program treninga koji bi vam trebao pomoći u ostvarenju toga cilja.** Ovo nije redovan i klasičan program treninga (način treniranja) prema kojem treba vježbati tijekom godine. To je program treninga preporučljiv kad tijekom godine niste ništa radili, a u zadnji čas ste se sjetili da donekle popravite što se popraviti da.

U ovom programu treninga koristimo samo i isključivo sljedeće vježbe (za detaljan i konkretniji opis izvođenja navedenih vježbi zavirite u našu [VELIKU BAZU VJEŽBI](#)):

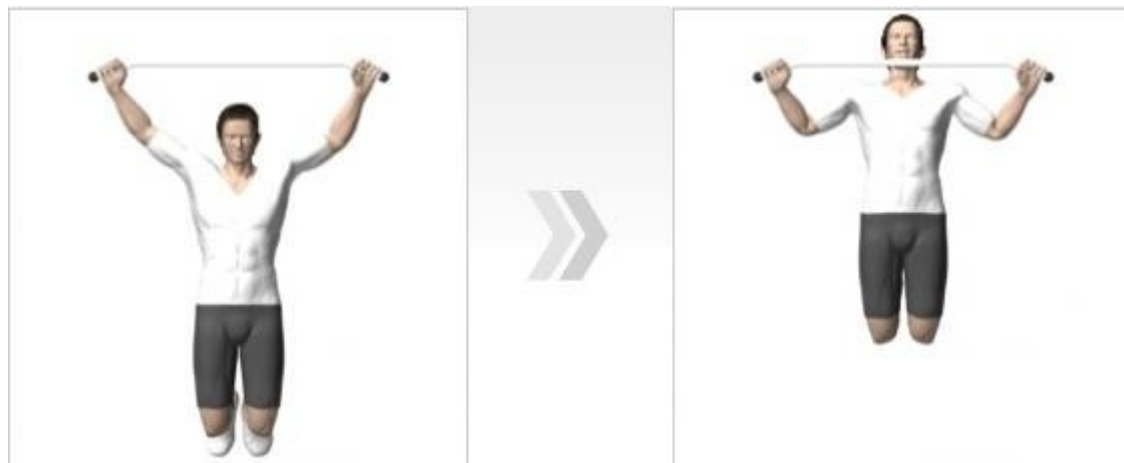
1. MRTVO DIZANJE

Kratak opis vježbe. Postavite stopala u širinu ramena, savijte se u kukovima i primite šipku nathvatom (ili još bolje kombiniranih hvatom). Držeći ramena i laktove „zaključanima“, a leđa ravna, snagom natkoljenica i leđa podignite teret. Polako potom spustite šipku u početnu poziciju.



2. ZGIBOVI

Kratak opis vježbe. Pothvatom u širini ramena primite vratilo i zauzmite viseći položaj. Koljena su blago savijena, a noge prekrížene na gležnjevima. Povucite se brzo prema gore sve dok prsima ne dotaknete vratilo. Ako vam je teško izvesti zgib, zamijenite ovu vježbu lab mašinom pa povlačenje radite istim hvatom ili koristite spravu za potpomognute zgibove.



3. SKLEKOVI

Kratak opis vježbe. Zauzmite položaj skleka (dlanova postavljenih malo šire od širine ramena, tijela utegnuta i ravna od gležnjeva do vrata). Brzo se spustite prema dolje sve dok prsima ne dotaknete pa se nakon toga potisnite u početni položaj.



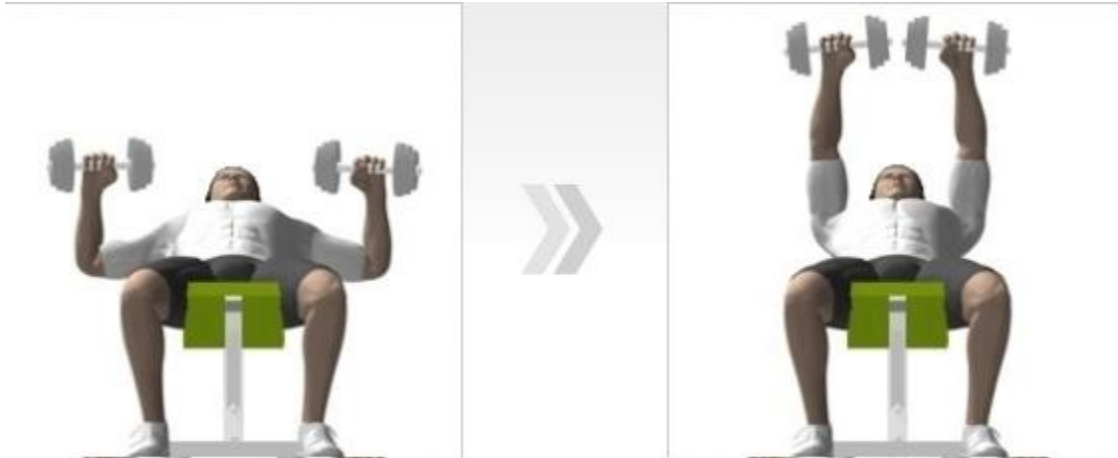
4. ISKORAK S BUĆICAMA

Kratak opis vježbe. S bućicama u rukama stanite stopala raširenih na širinu kukova. Iskoračite jednom nogom i spustite tijelo sve dok drugo koljeno gotovo ne dotakne pod. Brzo se potisnite u početni položaj, zamijenite nogu i ponovite. To je tek jedno ponavljanje.



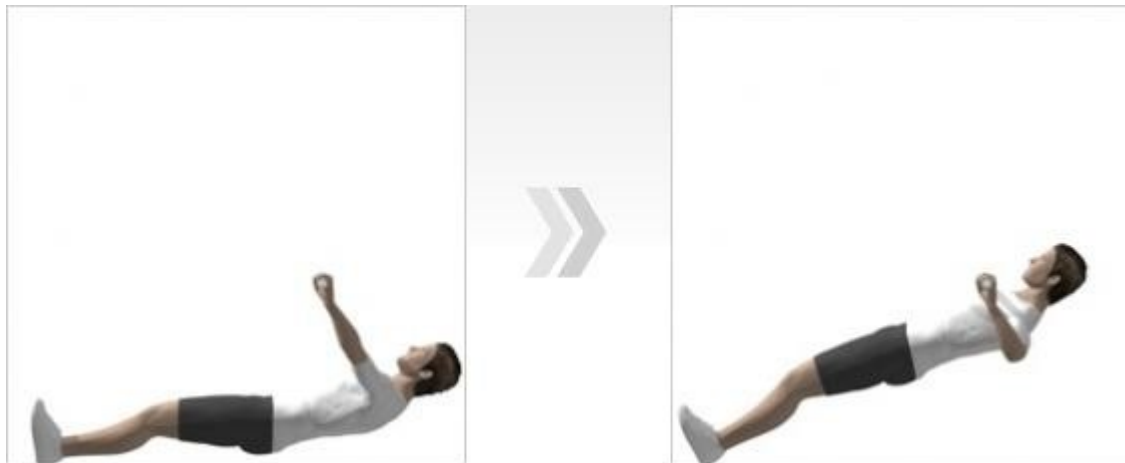
5. KOSI POTISAK ZA PRSA BUĆICAMA

Kratki opis vježbe. Legnite na kosu klupu (kut od 45 stupnjeva) i stopala postavite čvrsto na pod. Bućice držite ispruženim rukama točno iznad prsa rako da dlanovi budu okrenuti jedan prema drugom. Polako spustite bućice iz prsa, zaustavite na trenutak i potisnite u početni položaj.



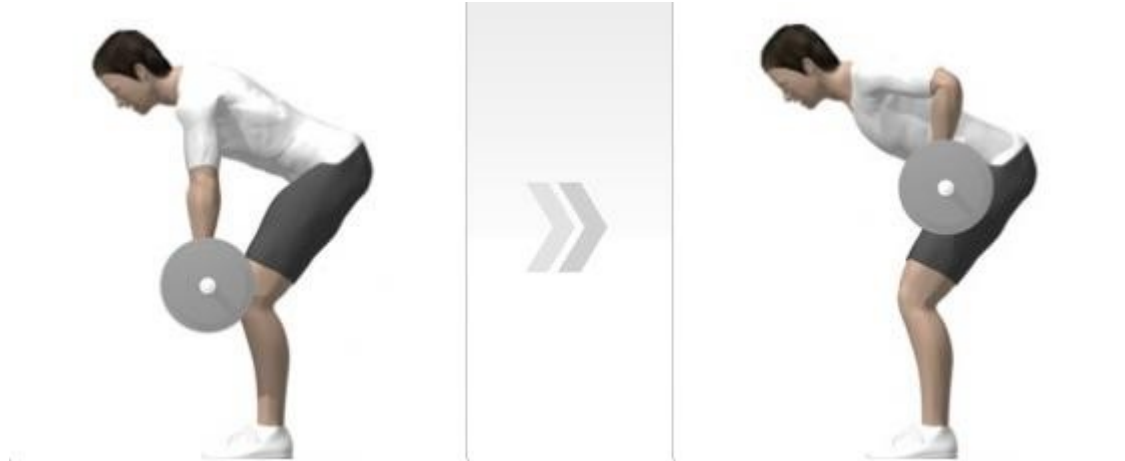
6. OBRNUTO VESLANJE

Kratki opis vježbe. Na Smith-mašini namjestite šipku u visini kukova. Lezite ispod šipke i držite se nathvatom. Tijelo je ravno, a oslonac samo na petama. Povucite se gore tako da prsima dotaknete šipku, zadržite kratko i spustite se dok ne ispružite ruke.



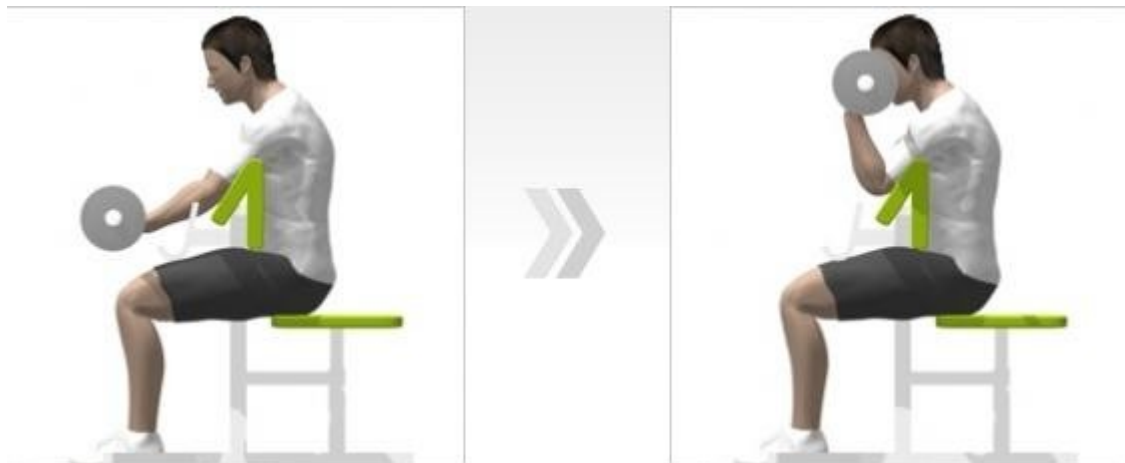
7. VESLANJE ŠIPKOM U PRETKLONU

Kratak opis vježbe. Primate šipku u širini ramena (ili malo šire od širine ramena) i nagnite svoj torzo (pretklonite trup) prema naprijed pod kutem od 45 stupnjeva u odnosu na pod ili skoro pa paralelno s podom (tako da šipka bude negdje u razini koljena). Učvrstite leđa a šipka neka visi u posve ispruženim rukama. Podignite šipku vertikalno prema gore tako da dotakne donja prsa tj. gornji dio trbušnih mišića.



8. DVORUČNI BICEPS PREGIB EZ-ŠIPKOM NA SCOTTOVOJ KLUPI

Kratak opis vježbe. U obliku luka podignite EZ-šipku prema svojim ramenima tj. svijajući laktove podignite podlaktice prema ramenima. Spustite težinu natrag u početni položaj tj. položaj ispruženih ruku ili se zaustaviti nekoliko stupnjeva prije negoli nastupi puno ispruženje laktova.



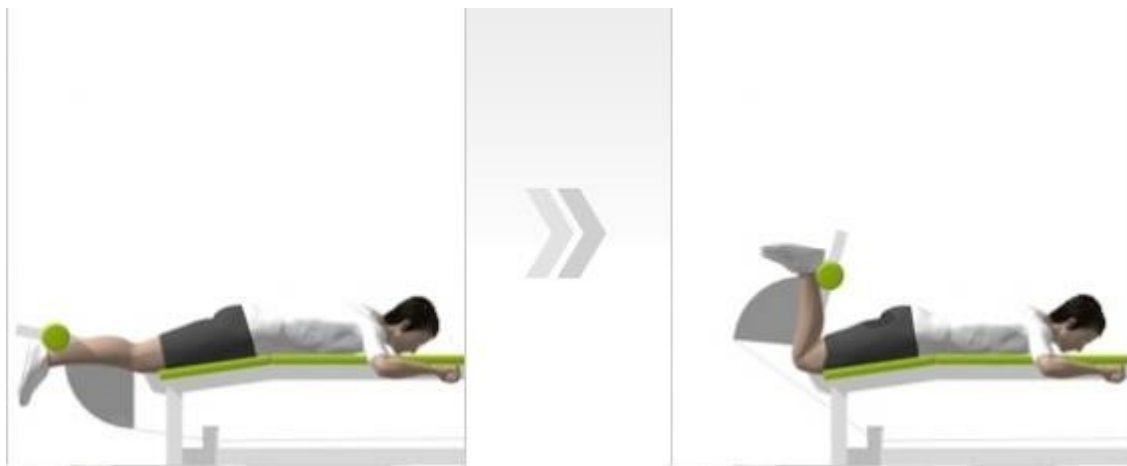
9. PROPADANJE IZMEĐU KLUPICA (BENCH DIPS)

Kratak opis vježbe. Položite dlanove na klupu s istegnutim rukama u širini ramena. Koljena su skvrčena i noge su u stabilnom položaju a mogu biti ili oslonjene na pod ili položene na drugu bench klupicu (ili na nekom drugom povišenom mjestu). Lagano spuštajte tijelo prema tlu, bokovi i leđa neka budu blizu klupice, ali opet ne toliko blizu kako sama klupica nebi smetala pri izvođenju vježbe.



10. NOŽNI PREGIB (FLEKSIJA) LEŽEĆI

Kratak opis vježbe. Potrbuške legnite na za to predviđeni dio sprave. Stopala pozicionirajte ispod držača za noge kako je to prikazano na slici. Savijajući koljena polako podignite težinu tako da vam se pete približe stražnjici. Pazite da prilikom dizanja ne radite trzaje i da ne dižete kukove s klupe.



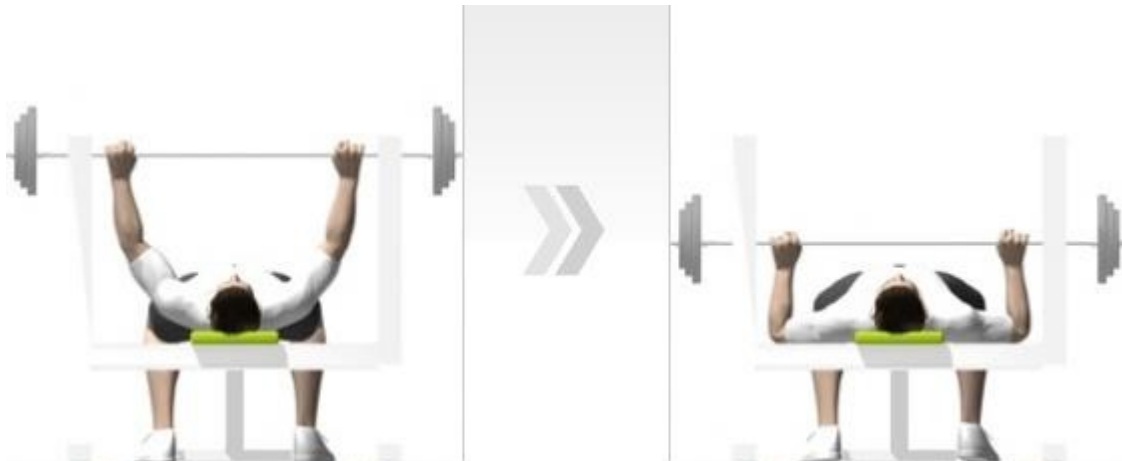
11. SJEDEĆI VARIJABILNI POTISAK BUĆICAMA

Kratak opis vježbe. Sjednite na ravnu bench klupicu, primite bučice tako da vam dođu u razinu sa ramenima ali da se nalaze ispred prsiju i to tako da vam prsti ruku gledaju prema tijelu. Potisnite bučice vertikalno prema gore s tim da tijekom samog podizanja rotirate bučice tako da u srednjem dijelu vježbe šake ruku gledaju jedna prema drugoj, a u zadnoj fazi vježbe dlanovi gledaju prema naprijed i ruke su u potpunosti ispružene u laktovima.

SLIKA VJEŽBE

12. POTISAK ŠIPKOM NA RAVNOJ KLUPI

Kratak opis vježbe. Šipku polako i kontrolirano spuštajte dok ne dotakne srednji dio prsa (bradavice) tj. dok nadlaktice ruku ne postanu paralelne sa podom. Potom šipku ponovno potisnite prema gore dok ruke u potpunosti ne budu ispružene.



13. VUČENJE NA LAT SPRAVI ISPRED GLAVE ŠIROKIM HVATOM

Kratak opis vježbe. Lagano vucite šipku prema dolje i to do gornjeg dijela prsa. Pri tom pokretu (tj. u zadnjem položaju) zategnite leđa što je više moguće tj. ispravite se i stisnite latissimus u ovoj zadnjoj točki vježbe tako što ćete laktove pomicati prema dolje i unazad što je više moguće.



14. DIZANJE TRUPA NA KOSOJ KLUPI

Kratak opis vježbe. Polako spuštajte torzo prema dolje sve dok ne postane paralelan s podom. Vratite se natrag u gornji položaj savijajući se u struku. Ruke možete držati zajedno iza donjeg dijela leđa, prekrížiti ih ispred prsiju ili ih držati iza glave.

[SLIKA VJEŽBE](#)

RASPORED TRENINGA ZA 1. I 3. TJEDAN

PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
Kružni trening 1	Kardio trening	Odmor	Kružni trening 2	Kardio trening	Odmor	Kružni trening 3

RASPORED TRENINGA ZA 2. I 4. TJEDAN

PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
Kardio trening	Kružni trening 4	Odmor	Kružni trening 5	Odmor	Kardio trening	Odmor

Kardio trening

Trčanje minimalno 60 minuta u kontinuitetu (bez odmora) na pokretnoj traci. Nakon svakih 15 minuta trčanja priuštite si 1,5-2 minute laganog hoda (4 km/h) nakon čega se opet vratite trčanju. Brzina trčanja ne bi ni u jednom trenutku smjela pasti ispod 10 km/h (Idealno 12 km/h). Zadnjih 15 minuta trčanje možete zamijeniti brzim hodom uzbrdo na pokretnoj traci (brzina od 6,5-7,5 km/h, nagib 15).

Kružni trening 1

Naziv vježbe	Broj serija	Broj ponavljanja u pojedinoj seriji
Sklekovi	4	12, 12, 10, 10
Iskorak s bućicama	4	15, 12, 10, 10
Veslanje šipkom u pretklonu	4	12, 12, 12, 12
Dvoručni biceps pregib EZ šipkom na Scottovoj klupi	3	15, 15, 12
Nožni pregib (fleksija) ležeći	4	12, 12, 12, 12
Kosi potisak za prsa bućicama	4	10, 10, 10, 10
Propadanje između klupica (bench dips)	4	12, 12, 10, 10
Obrnuto veslanje	3	12, 12, 12

Kružni trening 2

Naziv vježbe	Broj serija	Broj ponavljanja u pojedinoj seriji
Mrtvo dizanje	4	12, 12, 10, 10
Potisak šipkom na ravnoj klupi	4	10, 10, 12, 12
Iskorak s bućicama	4	12, 12, 12, 12
Sjedeći varijabilni potisak bućicama	3	15, 15, 12
Obrnuto veslanje	3	12, 12, 12
Nožni pregib (fleksija) ležeći	4	15, 15, 12, 12
Propadanje između klupica (bench dips)	4	12, 12, 12, 12
Dvoručni biceps pregib EZ šipkom na Scottovoj klupi	4	10, 10, 12, 10

Kružni trening 3

Naziv vježbe	Broj serija	Broj ponavljanja u pojedinoj seriji
Zgibovi - pravi ili potpomognuti na mašini	3	10, 10, 10
Sklekovi	3	12, 12, 12
Nožni pregib (fleksija) ležeći	3	12, 12, 12
Dvoručni biceps pregib EZ šipkom na Scottovoj klupi	4	10, 10, 10, 10
Vučenje na lat spravi ispred glave širokim hvatom	3	12, 12, 12
Dizanje trupa na kosoj klupi	5	15, 15, 15, 15, 15
Sjedeći varijabilni potisak bućicama	4	12, 12, 8, 8
Iskorak s bućicama	4	10, 10, 10, 12
Propadanje između klupica (bench dips)	4	12, 15, 15, 10
Potisak šipkom na ravnoj klupi	3	10, 12, 12

Kružni trening 4

Naziv vježbe	Broj serija	Broj ponavljanja u pojedinoj seriji
Mrtvo dizanje	3	10, 10, 10
Sklekovi	3	10, 12, 15
Propadanje između klupica (bench dips)	3	12, 12, 15
Kosi potisak za prsa bućicama	4	10, 10, 10, 10
Vučenje na lat spravi ispred glave širokim hvatom	4	12, 12, 12, 12
Dizanje trupa na kosoj klupi	4	20, 20, 25, 35
Obrnuto veslanje	3	8, 8, 10, 10
Sjedeći varijabilni potisak bućicama	4	10, 10, 10, 10
Dvoručni biceps pregib EZ šipkom na Scottovoj klupi	3	10, 12, 12
Iskorak s bućicama	4	12, 12, 12, 12

Kružni trening 5

Naziv vježbe	Broj serija	Broj ponavljanja u pojedinoj seriji
Nožni pregib (fleksija) ležeći	4	12, 12, 12, 12
Obrnuto veslanje	3	10, 10, 10
Potisak šipkom na ravnoj klupi	4	12, 12, 10, 10
Dvoručni biceps pregib EZ šipkom na Scottovoj klupi	4	10, 10, 10, 10
Propadanje između klupica (bench dips)	4	15, 15, 12, 10
Mrtvo dizanje	4	12, 10, 10, 8
Dizanje trupa na kosoj klupi	4	20, 25, 30, 40
Iskorak s bućicama	4	12, 12, 12, 12
Kosi potisak za prsa bućicama	4	12, 12, 12, 12