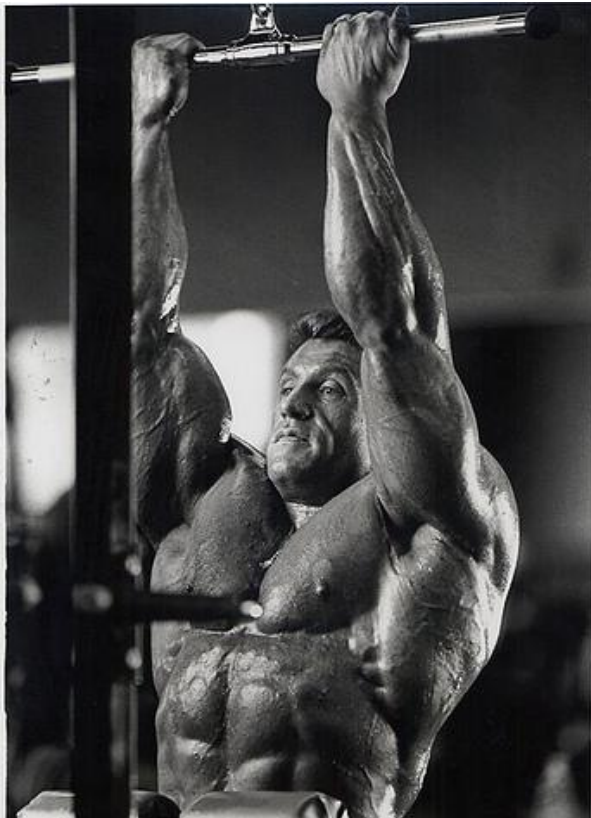




Ovaj program se još naziva **metod deset serija**.

GVT je dobio naziv jer ima korene iz zemalja sa Nemačkog govornog područja. Ovaj program je namenjen onima koji žele da nabace ogromnu mišićnu masu uz mnogo truda i napora.

GVT se zasniva na cilju da se sa istom težinom odradi deset serija sa deset ponavljanja za svaku mišićnu grupu. Kod ovakve strukture treninga vrlo je bitno odabrati pravu težinu sa kojom ćete raditi. Bitno je da u svakoj od deset serija odradite deset ponavljanja, ni manje ni više.

Uglavnom se koristi težina koja predstavlja 60% od vašeg maksimuma(maksimum je težina sa kojom možete odraditi samo jedno ponavljanje). Broj vežbi koje radite za jednu grupu mišića zavisi od vas.

Neki predlažu samo jednu vežbu za jednu mišićnu grupu a neki kažu da je dobro podeliti tih deset serija u više vežbi kako bi se mišić pogodio u potpunosti, svaki njegov deo. Ja sam

pristalica ove druge grupe tako da ću vam sad predstaviti tu verziju.

Trening se sastoji iz 6 dana i njih podelite ovako:

1. Kvadricepsi
2. Grudi i triceps
3. Odmor
4. Zadnja loža i ramena
5. Ledja i biceps
6. Odmor

Trenirajte 5x6 dana a zatim napravite nedelju dana pauze.

Evo primera vežbi za svaku mišićnu grupu:

Grudi:

- Kosi bench press 3 serije 10 ponavljanja
- Kontrakosi bench press 3 serije 10 ponavljanja
- Bench press 3 serije 10 ponavljanja
- Razvlačenje bućicama na klupi 1 serija 10 ponavljanja

Ledja:

- Zgibovi široki хват 3 serije 10 ponavljanja
- Zgibovi uski хват 3 serije 10 ponavljanja
- Veslanje u pretklonu 3 serije 10 ponavljanja
- Veslanje na donjem koturu uski хват 1 serija 10 ponavljanja

Kvadricepsi:

- Čučnjevi sa stopalima orentisanim pravo 3 serije 10 ponavljanja
- Čučnjevi sa stopalima orentisanim u koso 3 serije 10 ponavljanja

- Čučnjevi sa stopalima orentisanim u ekstremno koso 3 serije 10 ponavljanja
- Nožna ekstenzija 1 serija 10 ponavljanja

Zadnja loža

- Good mornings 3 serije 10 ponavljanja
- Romansko mrtvo dizanje 3 serije 10 ponavljanja
- Ležeći nožni pregib 3 serije 10 ponavljanja
- Stojeći nožni pregib 1 serija 10 ponavljanja

Ramena:

- Military press ispred vrata 3 serije 10 ponavljanja
- Military press iza vrata 3 serije 10 ponavljanja
- Military press veoma široki hvat ispred vrata 3 serije 10 ponavljanja
- Podizanje bućica u stranu 1 serija 10 ponavljanja

Biceps:

- Pregib na Skot klupi 3 serije 10 ponavljanja
- Pregib na kosoj klupi 3 serije 10 ponavljanja
- Stojeći dvoručni pregib 3 serije 10 ponavljanja
- Stojeći dvoručni pregib sa obrnutim hvatom 1 serija 10 ponavljanja

Triceps:

- Ležeći potisak sa čela 3 serije 10 ponavljanja
- Ležeći potisak sa brade 3 serije 10 ponavljanja
- Sedeća triceps ekstenzija sa bućicom iza vrata 3 serije 10 ponavljanja
- Triceps ekstenzija na lat mašini obrnuti hvat 1 serija 10 ponavljanja

Da rezimiram, osnovne stavke GVT treninga:

- Deset serija sa deset ponavljanja
- Koristite četiri vežbe za svaku mišićnu grupu kako bi mišić pogodili sa svih strana
- Kada vam postane suviše lako da uradite deset serija sa deset ponavljanja vreme je da povećate težinu
- Odmarajte između serija 60-90 sekundi
- Koristite samo pravilnu formu izvođenja vežbi, ako ne uspevate onda smanjite težinu