

### OLYMPIA TRAINING SECRETS OF THE OAK

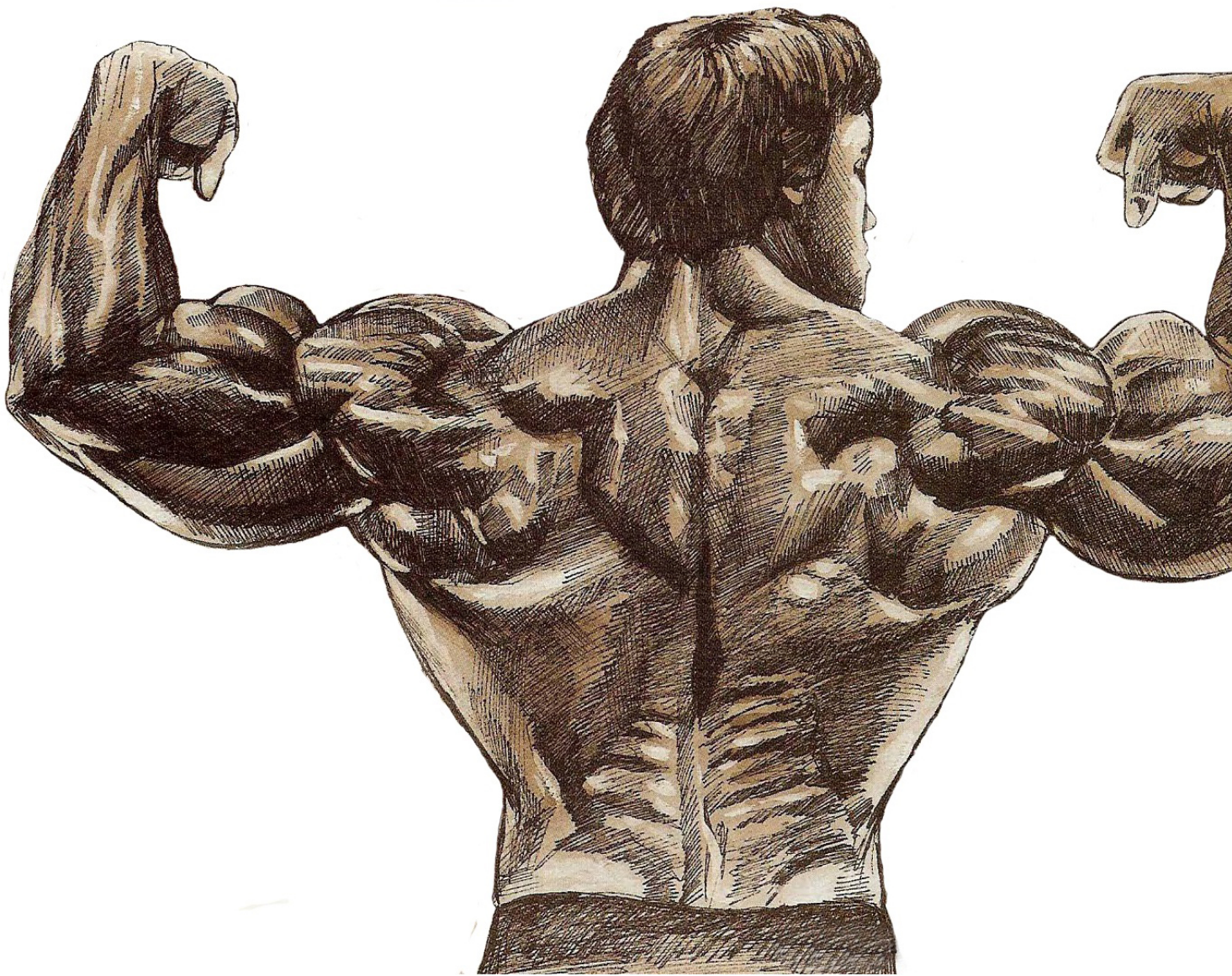
Najpoznatiji stas svih vremena. Možete imati Oliva, Hanei ili Jejts, naime niko se ne može meriti sa izgledom, milost, scenskog nastupa, magnetnu harizmu koja čini [Arnolda](#) . Slede neki od primera njegovog verovanja, misli i obuke.



~~Prvi dan: Ponedjeljak i utorak (Prvi trening za početnike x 25)~~ ~~Sreda i četvrtak~~ ~~Petak i subota~~

### **BUILD THE FOUNDATION**

Prvi zadatak bodibildera pocetnika je da izgradi cvrst temelj misicne mase – originalnu misicnu masu a ne kabaste masti. Moras izgraditi ogromnu velicinu,sirov materijal za odlican stas. Uradi to sa napornim treninzima, koristeći velike tezine. Ovo ne podrazumeva samo osnovno povecanje tezine tegova u vezvama, vec i 30 do 40 vezvi koje su dizajnirane da stimulisu i razvijanju glavne misicne grupe u tvom telu. Ovaj inicijalni period za 'masu' traje dve tri a nekada i do pet godina. Duzina ovog procesa zavisi na genetici, tipu tvog tela (konstrukciji) i koliko energije i motivacije si spreman da ulozis u svoj trening.



# ADVANCED TRAINING TECHNIQUES

Cela ideja iza treninga progresivnog otpora je u tome da morate da trenirate vase telo jace ako hocete da ono raste, morate da povecavate intezitet. Naravno, mozete povecati intezitet tako sto cete trenirati brze ili dodavati tezinu, ali mnoge specijalne tehnike treninga su dostupne da poguraju vas progres. To podrazumeva dodavanje dodatnog, obicnog, ili neocekivanog stresa na vase misice, koja ce ih primoravati da se adaptiraju na uvecani pritisak.□

Neke tehnike su uobicajne, kao sto su izforsiranja ponavljanja, negativna ponavljanja, izgorsirana negativna, izolacioni treninzi, superserije... Na sledecoj strani su neke manje poznate tehinke koje je Arnold voleo u svojim treninzima.



<http://personalni-treninzi.com/>

Pripremio:

Aleksandar Stanišić

FISAF International: FISAF Certified Personal Trainer & FISAF Certified Core Fitness Instructor

TRX Suspension trener