



Mnogi misle da samo treba da rade kardio vezbe kako bi se oslobodili suvišnih masti, međutim kombinacija kardio vežbi i treninga sa tegovima daje mnogo bolje rezultate.

Ovaj program za gubljenje masnih naslaga obuhvata upravo tu kombinaciju.

Gubite masti i istovremeno oblikujete vaše telo.

Detaljan opis vežbi koje se koriste u ovom programu mogu se naći na ovom sajtu u sekciji [tere tana](#)

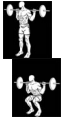
Dan 1.

Program za gubitak suvišnih masti za muškarce

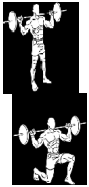
Napisao Dusko Peric

Dan za vežbanje donjeg dela tela što obuhvata kvadricepse, zadnju ložu, listove i gluteuse. Radi se sedam vežbi sa odredjenim brojem serija i ponavljanja. Odmor izmedju serija ne sme da traje više od 60 sekundi, isto toliko traje i odmor izmedju vežbi. Pre nego što počnete sa vežbama uradite zagrevanje tela uz pomoć vijače, trake za trčanje, bicikla...Neka zagrevanje traje oko 5 minuta. Vežbe:

ČUČNJEVI dve serije po 15 ponavljanja (kvasriceps)



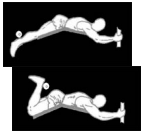
ISKORAK tri serije po 8-10 ponavljanja (kvadriceps, gluteus)



ROMANSKO MRTVO DIZANJE tri serije po 8-10 ponavljanja (zadnja loža)



NOŽNI PREGIB tri serije po 8-10 ponavljanja (zadnja loža)



NOŽNA EKSTENZIJA tri serije po 8-10 ponavljanja (kvadriceps)



LEG PRESS tri serije po 10-12 ponavljanja (kvadriceps)

ČEĆE PODIZANJE NA PRSTE tri serije po 10-12 ponavljanja (listovi)





Za kraj treninga odradite 20 minuta kardio, traka, bicikl...

Dan 2.

Kardio trening. Neka to bude bicikl. Trening traje 40 minuta bez odmora. Prvih pet minuta koristite manji otpor, zatim polako povećavajte tako da vam na desetom minutu bude najveći otpor, zatim opet smanjujte. Tako menjajte otpor tokom celog treninga. Menjanje intenziteta treninga zahteva veći napor ali je znatno efikasniji.

Dan 3.

Dan odmora. Dobro se naspavajte, minimum 8 sati. Istežite mišiće.

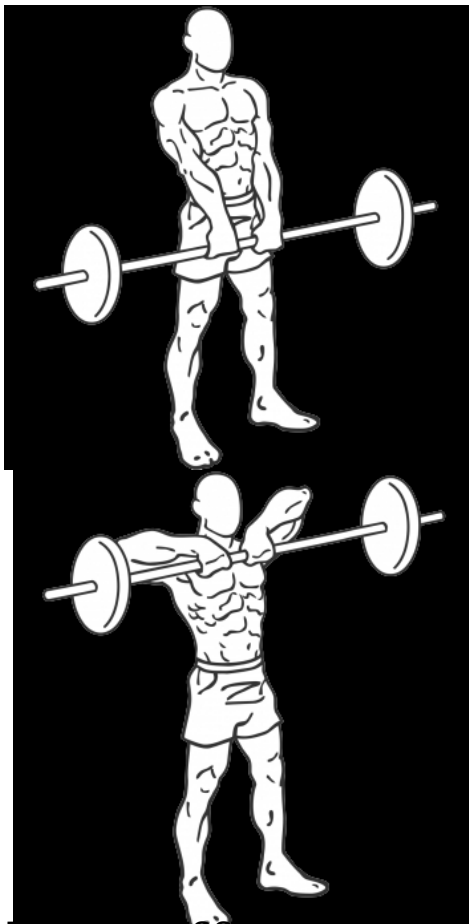
Dan 4.

Ovo je dan za vežbane gornjeg dela tela što obuhvata grudi, biceps, triceps, ramena, stomak i ledja. Radi se sedam vežbi sa određenim brojem serija i ponavljanja. Odmor između serija ne sme da traje više od 60 sekundi, isto toliko traje i odmor između vežbi. Pre nego što počnete sa vežbama uradite zagrevanje tela uz pomoć vijače, trake za trčanje, bicikla...Neka zagrevanje traje oko 5 minuta. Vežbe:

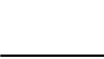
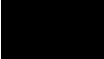
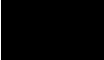
SKLEKOVI dve serije 15 ponavljanja (grudi)



PODIZANJE TEGA OD BUTINA DO BRADE tri serije 8-10 ponavljanja (ramena)



FRONT RACK tri serije 8-10 ponavljanja (grudi)

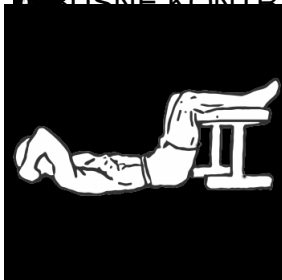


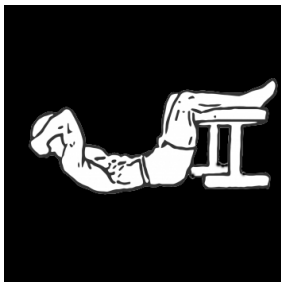
FRONT RACK SA ČELA tri serije 8-10 ponavljanja (triceps)

RUČNI PREGIB tri serije 8-10 ponavljanja (biceps)

RUČNO VESLANJE BUČICOM tri serije 8-10 ponavljanja (ledja)

RUČNE KONTRAKCIJE tri serije 8-10 ponavljanja (stomak)





Za kraj treninga uradite 20 minuta kardio, traka, bicikl...

Dan 5.

Kardio trening. Trčanje na traci ili u prirodi. Trening traje 40 minuta. Menjajte intenzitet trčanja.

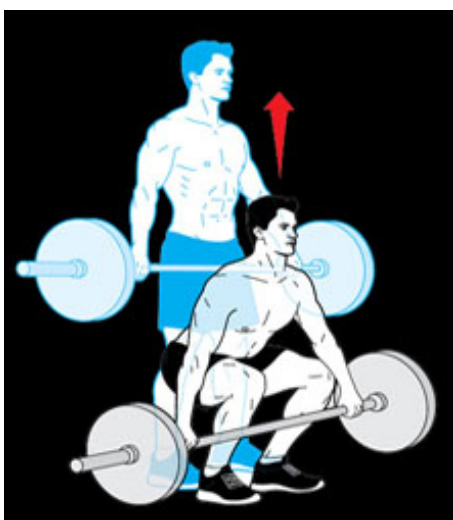
Dan 6.

Dan za vežbanje najvećih grupa mišića a to su ledja i noge. Radi se 6 vežbi odredjenim brojem serija i ponavljanja. Odmor izmedju serija ne sme da traje više od 60 sekundi, isto toliko traje i odmor izmedju vežbi. Neke od vežbi koje se izvode su veoma naporne pa je kardio trening na kraju izostavljen. Pre nego što počnete sa vežbama uradite zagrevanje tela uz pomoć vijače, trake za trčanje, bicikla...Neka zagrevanje traje oko 5 minuta. Vežbe:

MOST dve serije po 15 ponavljanja (gluteus)



MRTVO DIZANJE tri serije po 6-8 ponavljanja (ledja, zadnja loža, kvadriceps)



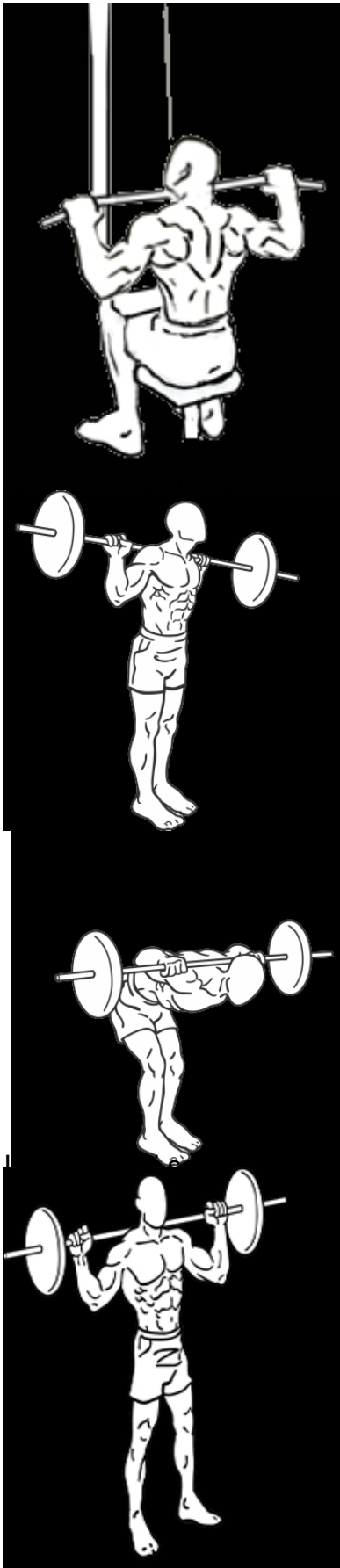
DVORUČNO VESLANJE U PRETKLONU tri serije po 6-8 ponavljanja (ledja)



in serije po 6-8 ponavljanja (ledja)

Program za gubitak suvišnih masti za muškarce

Napisao Dusko Peric



po 6-8 ponavljanja (ledja)

ponavljanja (kvadriceps, gluteus)



Dan 7.

Dan odmora.

Izaberite težine bućica, tegova i opterećenje sa kojima možete uraditi zadati broj ponavljanja ni manje ni više. Za poslednja dva do tri ponavljanja moraćete uložiti veliki napor ali ćete posle toga osetiti zategnutost u ciljanom mišiću i rezultati neće izostati. Vreme trajanja ovog programa odredite sami, trenirajte sve dok ne budete u potpunosti zadovoljni svojim izgledom. Ovaj program mora biti u kombinaciji i sa pravilnim režimom ishrane. Nikakva gladovanja ne dolaze u obzir niti bilo kakvo prežderavanje slatkišima. Uzimajte 5 obroka dnevno veoma bogatim proteinima, prosečno ugljenim hidratima i veoma malo mastima.