

Program za gubitak suvišnih masti za žene

Napisao Dusko Peric



Ovaj program namenjen je devojkama koje stvarno žele da izgledaju, ne kao manekenke i ne kao pro bodibilderke, nego kao fitness modeli tj da izgledaju sexy.

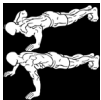
Ne postoji ni jedan preparat, ni jedna dijeta koja će vaše telo dovesti do savršenstva, nema uspeha bez napora.

Ovaj program je upravo takav, zahtevan i težak ali efikasan! Naoružajte se strpljenjem i upornošću i počinjemo!

□ Dan 1:

Ovo je dan za trening gornjeg dela tela sto obuhvata grudi, ramena, ledja, biceps, triceps i trbušne mišiće. Na početku treninga uradite zagrevanje koje će da traje oko 5 minuta, preskakanje vijače, traka za trcanje, stepper... Posle zagrevanja sledi glavni deo treninga. On se sastoji od tri seta vežbi. U svakom setu radi se po 7 vežbi. Pauze izmedju vežbi neka budu minimalne ili ih uopšte nemojte praviti. Pauza izmedju svakog seta neka bude oko dve minute. Vežbe:

SKLEKOVI 15 ponavljanja (grudi,triceps)



PODIZANJE BUĆICA U STRANU 12 ponavljanja (ramena)



BENCH PRESS SA BUĆICAMA 12 ponavljanja (grudi, triceps)



TRICEPS OPRUŽANJE U PRETKLONU 10-12 ponavljanja (triceps)



VESLANJE U PRETKLONU SA BUČICAMA 12 ponavljanja (ledja)



HAMMER PREGIB SA BUČICAMA 12 ponavljanja (biceps)



AIR BIKE 10 ponavljanja (trbušni mišići)



Za kraj treninga odradite 20 minuta kardio treninga, trčanje na traci ili bicikl.

Ukoliko niste u stanju da uradine neku od ovih vežbi vi koristite alternative kao što su: umesto triceps opružanja u pretklonu radite sedeću triceps ekstenziju iza vrata bućicom; umesto hammer pregiba radite klasičan pregib bućicama; umesto air bike radite klasične trbušnjake.

Dan 2.

Ovo je dan za kardio trening. Možete koristiti traku za trčanje, bicikl ili jednostavno izaći u prirodu i tamo trčati. Trening traje 30 do 40 minuta bez odmora. Menjajte tempo pri trčanju, teže je ali efikasnije.

Dan 3.

Dan odmora. Posle dva dana teškog treninga vašem telu je potreban odmor. Dobro se naspavajte, minimum 8 sati dnevno. Možete u toku dana raditi vežbe istezanja ili se baviti jogom

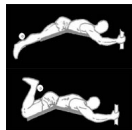
Dan 4.

Dan za trening donjeg dela tela što obuhvata kvadricepse, zadnju ložu, gluteuse i listove. Na početku treninga uradite zagrevanje koje će da traje oko 5 minuta, preskakanje vijače, traka za trčanje, stepper... Posle zagrevanja sledi glavni deo treninga. On se sastoji od tri seta vežbi. U svakom setu radi se po 6 vežbi. Pauze između vežbi neka budu minimalne ili ih uopšte nemojte praviti. Pauza između svakog seta neka bude oko dve minute. Vežbe:

ČUČNJEVI 15 ponavljanja (kvadriceps)



LEŽEĆI NOŽNI PREGIB 10-12 ponavljanja (zadnja loža)



LEG PRESS 15 ponavljanja (kvadricepsi)



SEDEĆE PODIZANJE NA PRSTE 15-20 ponavljanja (listovi)



NOŽNA EKSTENZIJA 12 ponavljanja (kvadriceps)





MRTVO DIZANJE KUKOVA SA ZADRŽAVANJEM- MOST 20 ponavljanja (gluteus)

Za kraj treninga odradite 20 minuta kardio treninga, trčanje na traci ili bicikl.

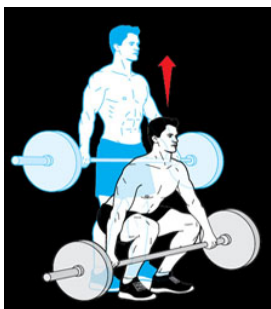
Dan 5.

Kardio trening. Ako ste trećeg dana trčali onda odaberite neku drugu kardi vežbu kao što je bicikl ili neka druga kardio mašina. Trening traje 30 do 40 minuta bez odmora.

Dan 6.

Dan treniranja velikih grupa mišića a to su ledja i noge. Vežbe koje se izvode su ekstremno naporne pa očekujte da vam ovo bude najteži trening u nedelji. Na početku treninga uradite zagrevanje koje će da traje oko 5 minuta, preskakanje vijače, traka za trčanje, stepper... Posle zagrevanja sledi glavni deo treninga. On se sastoji od četiri seta vežbi. U svakom setu radi se po 3 vežbe. Pauze između vežbi neka budu minimalne ili ih uopšte nemojte praviti. Pauza između svakog seta neka bude oko dve minute. Vežbe:

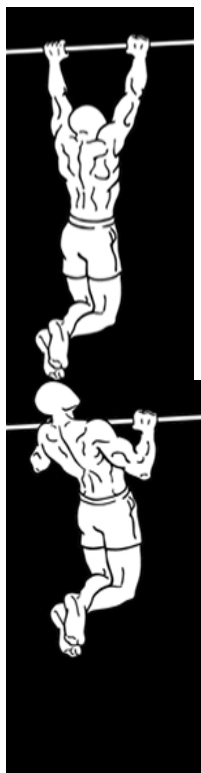
MRTVO DIZANJE 10-12 ponavljanja (ledja, zadnja loža, kvadriceps)



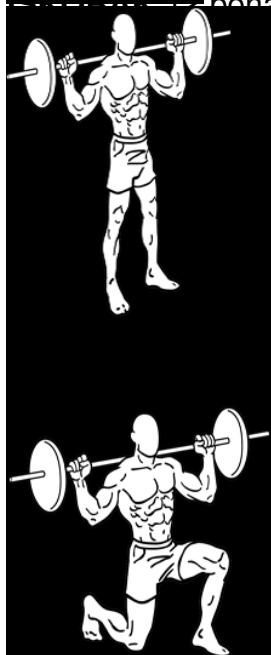
LAT MAŠINA ILI ZGIBOVI 12 ponavljanja (ledja)

Program za gubitak suvišnih masti za žene

Napisao Dusko Peric



ponavljanja (kvadriceps, gluteus)



Dan 7.

Dan odmora.

Izaberite težine bućica sa kojima možete uraditi zadati broj ponavljanja ni manje ni više, znači zaboravite tegiće od 0,5 ili 1 kg. 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

Program za gubitak suvišnih masti za žene

Napisao Dusko Peric

ovog programa vam neću dati, 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. Kada vidite prve rezultate znaćete da se vaš trud itekako isplatio.