



TRENING ZA ŽENE 3X TJEDNO

1. DAN - VJEŽBE ZA: LEĐA, NOGE

Cardio: 15 min - Orbitek **sprava br.1**

Leđa:

Lat mašina - ispred 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.2**
- iza 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.2**

Veslanje 3 serije x 10 - 12 ponavljanja **sprava br.2**

Hammer 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br. 3**

Rowing 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br. 4**

Noge:

Gluteus 3 serije x 25 ponavljanja **sprava br. 5**

Aduktor 3 serije x 25 ponavljanja **sprava br. 6**

Aduktor 3 serije x 25 ponavljanja **sprava br. 7**

Trbušnjaci:

Gornji trbušni 3 serije x 20 ponavljanja **sprava br. 8**

Donji trbušni 3 serije x 20 ponavljanja **sprava br. 9**

Twister 3 x 5 minuta **sprava br. 10**

Cardio: 25 min



Sprava br. 1a



Sprava br. 2



Sprava br. 3



Sprava br. 4



Sprava br. 5



Sprava br. 6



Sprava br. 7



Sprava br. 8



Sprava br. 9



Sprava br. 10



Sprava br. 11



Sprava br. 12



Sprava br. 13



Sprava br. 14



Sprava br. 15



Sprava br. 16

3. DAN - VJEŽBE ZA: NOGE, RAMENA

Cardio: 15 min

Noge:

Gluteus 3 serije x 25 ponavljanja **sprava br. 11**

Zadnja loža 3 serije x 10-15 ponavljanja **sprava br. 12**

Nožna ekstenzija 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br. 13**

Aduktor 3 serije x 25 ponavljanja **sprava br. 6**

Aduktor 3 serije x 25 ponavljanja **sprava br. 7**

Gluteus 3 serije x 25 ponavljanja **sprava br. 5**

Listovi 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br. 14**

Ramena:

Mašina ramena 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.15**

Bučice 1 kg x 3 serije x 10 ponavljanja

Sajla 4 serije x 10 - 12 ponavljanja **sprava br. 16**

Trbušnjaci:

Gornji trbušni 3 serije x 20 ponavljanja **sprava br. 8**

Donji trbušni 3 serije x 20 ponavljanja **sprava br. 9**

Twister 3 x 5 minuta **sprava br. 10**

Cardio: 25 min

2. DAN - VJEŽBE ZA: NOGE, PRSA, TRICEPSI

Cardio: 15 min

Noge:

Gluteus 3 serije x 25 ponavljanja	sprava br. 11
Zadnja loža 3 serije x 10-15 ponavljanja	sprava br. 12
Nožna ekstenzija 3 serije x 10 ponavljanja	sprava br. 13
Aduktor 3 serije x 25 ponavljanja	sprava br. 6
Aduktor 3 serije x 25 ponavljanja	sprava br. 7
Gluteus 3 serije x 25 ponavljanja	sprava br. 5
Listovi 3 serije x 10 ponavljanja	sprava br. 14

Prsa:

Leptir 3 serije x 10 - 12 ponavljanja	sprava br.17
Mašina za prsa 3 serije x 10, 12 ponavljanja	sprava br. 18
Kosi bench 4 serije x 10 - 12 ponavljanja	sprava br. 19

Ruke (tricepsi):

Tricepsi sajla 3 serije x 15 ponavljanja	sprava br. 20
--	----------------------

Trbušnjaci:

Gornji trbušni 3 serije x 20 ponavljanja	sprava br. 8
Donji trbušni 3 serije x 20 ponavljanja	sprava br. 9
Twister 3 x 5 minuta	sprava br. 10

Cardio: 25 min



Sprava br. 17



Sprava br. 18



Sprava br. 19



Sprava br. 20



Više informacija možete potražiti na:

Web stranica: <http://www.california-gym.hr>

Facebook: <http://on.fb.me/California-Gym-Split>

Možete nas direktno kontaktirati na:

info@california-gym.hr i/ili na **(021) 376-604**

Radno vrijeme: pon-pet 8:00 - 22:00h

sub 10:00 - 20:00h

