



# TRENING ZA MUŠKARCE 3X TJEDNO

## 1. DAN - VJEŽBE ZA:

### PRSA, TRICEPSE, TRBUŠNJAKE

**Cardio:** 15 min - Orbitrek ili traka za trčanje **sprava br.1**

#### Prsa:

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

Leptir 3 serije x 10 - 12 ponavljanja **sprava br.3**

Vanjski duo 3 serije x 10 - 12 ponavljanja **sprava br.4**

Razboj 3 serije x 15 ponavljanja **sprava br.5**

#### Ruke (tricepsi):

Tricepsi mašina 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.6**

Tricepsi sajla 3 serije x 10 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**

Kosi trbušni 3 serije x 20 ponavljanja **sprava br.10**

**Cardio:** 25 min



Sprava br. 1a



Sprava br. 1b



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. 20



Sprava br. 21

## 3. DAN - VJEŽBE ZA:

### LEĐA, BICEPSI, TRBUŠNJACI

**Cardio:** 15 min

#### Leđa:

Lat mašina - ispred 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.7**

- iza 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.7**

Veslanje 3 serije x 10 - 12 ponavljanja **sprava br.7**

Hammer 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.20**

Rowing 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.21**

#### Ruke (bicepsi):

Bisepsi sajla 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.22**

Hammer 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.23**

#### Trbušnjaci:

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

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

Kosi trbušni 3 serije x 20 ponavljanja **sprava br. 10**

**Cardio:** 20 - 25 min



Sprava br.22



Sprava br.23

## 2. DAN - VJEŽBE ZA: NOGE, RAMENA, TRBUŠNJAKE

**Cardio:** 15 min

### **Noge:**

Zadnja loža 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.11**  
Presa 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.12**  
Nožne ekstenzija 3 serije x 10 ponavljanja **sprava br.13**  
Aduktori 3 serije x 20 ponavljanja **sprava br.14a i 14b**  
Listovi 3 serije x 15 - 20 ponavljanja **sprava br. 15**

### **Ramena:**

Hammer za ramena 4 serije x 10 ponavljanja **sprava br.16**  
Mašina ramena 4 serije x 10 ponavljanja **sprava br.17**  
Sajla 4 serije x 10 - 12 ponavljanja **sprava br. 18**

### **Trbušnjaci:**

Gornji trbušni 3 serije x 20 ponavljanja **sprava br.8**  
Donji trbušni 3 serije x 20 ponavljanja **sprava br.19**  
Kosi trbušni 3 serije x 20 ponavljanja **sprava br.10**

**Cardio:** 10 min



Sprava br. 11



Sprava br. 12



Sprava br. 13



Sprava br. 14a



Sprava br. 17



Sprava br. 18



Sprava br. 19



Sprava br. 14b



Sprava br. 15



Sprava br. 16

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

**Radno vrijeme:** pon-pet 8:00 - 22:00h  
sub 10:00 - 20:00h

