

Primjeri treninga za razvoj funkcionalne snage

Početni nivo

Početni novo

Program za početnike bazira se na većem broju vježbi za jačanje glavnih mišićnih skupina, zglobova i ligamenata. Program bi trebao trajati najmanje 6-8 tjedana a najviše 12 tjedana sa 2-3 treninga tjedno.

Vježba	Opterećenje	Broj ponavljanja	Serije	Odmor
Nožni potisak	30-50% 1RM	12-15	2-3	90 sek
Potisak na kosoj klupi	30-50% 1RM	12-15	2-3	90 sek
Hiperekstenzije	Tjelesna težina	12-15	2-3	90 sek
Iskoraci bučicama	30-50% 1RM	12-15	2-3	90 sek
Vučenje na lat mašini	30-50% 1RM	12-15	2-3	90 sek
Ravni trbušnjaci	Tjelesna težina	12-15	2-3	90 sek
Potisak za ramena	30-50% 1RM	12-15	2-3	90 sek
Podizanje na prste	30-50% 1RM	12-15	2-3	90 sek
Vučenje na bradu	30-50% 1RM	12-15	2-3	90 sek
Bočni trbušnjaci	Tjelesna težina	12-15	2-3	90 sek

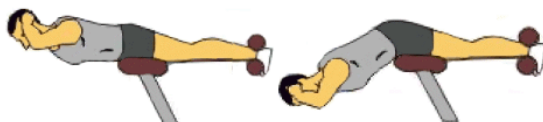
1. Nožni potisak



2. Potisak na kosoj klupi



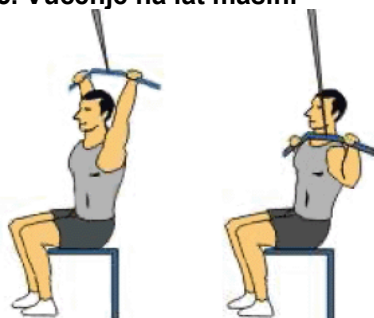
3. Hiperekstenzije



4. Iskoraci bučicama



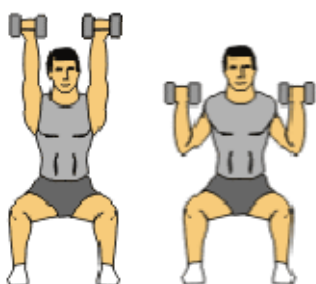
5. Vučenje na lat mašini



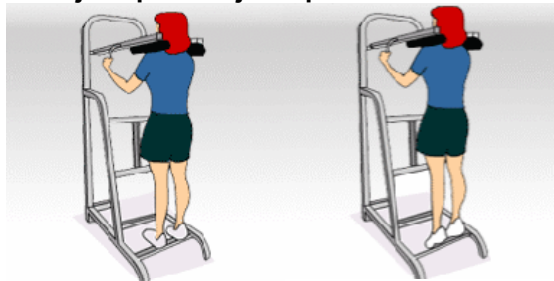
6. Ravni trbušnjaci



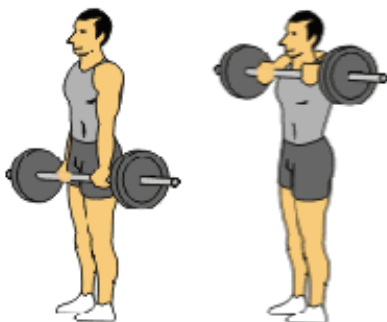
7. Potisak bučicama za ramena



8. Stojeće podizanje na prste za listove



9. Vučenje na bradu



10. Bočni trbušnjaci

