

NAJBOLJI POČETNIČKI PLAN TRENINGA ZA MUŠKARCE

PONEDELJAK	GORNJI DEO TELA		
	Vežba	Seriya	Ponavljanja
	Potisak bučicama za ramena	4	8
	Lat pull down	4	10
	Ravni potisak za grudi sa bučicama	3	10
	Face pull	3	5
	Biceps pregib sa šipkom	3	10
	Rope push down	3	10 - 12
UTORAK	ODMOR		
SREDA	DONJI DEO TELA		
	Vežba	Seriya	Ponavljanja
	Dumbell Box squat (čučanaj na kutiji sa bučicom)	4	6 do 8
	Leg press	3	12
	Hip thrust	4	10
	Leg extension	3	10
	Wall sit	3	do otkaza
ČETVRTAK	ODMOR		
PETAK	ODMOR		
SUBOTA	CELO TELO		
	Vežba	Seriya	Ponavljanja
	Rumunsko mrtvo dizanje	4	8
	Iskorak u mestu	3	8 (po nozi sa pridržavanjem)
	Kosi benč sa bučicama	3	10
	Veslanje na koturu (mašina)	3	12
	Lateralno letenje sa bučicama	3	12 - 15
	Plank	3	do otkaza
NEDELJA	ODMOR		