



TERETANA SPORT-ACTIVE

www.sportactive.org

KRUZNI TRENING ZA MUSKARCE

1. Zagrevanje na biciklu ili traci 5-10 min
2. Istezanje
3. Bench press 3x10 ponavljanja
4. Razvlačenje na klupici bučicama 3x10
5. Potisak prednje rame 3x10-12 ponavljanja
6. Potisak zadnje rame 3x10-12 ponavljanja
7. Lat masina iza glave 3x10 ponavljanja
8. Lat masina ispred glave 3x10 ponavljanja
9. Stojeci pregib biceps 3x10 ponavljanja
10. Kick back triceps na krosu 3x10 ponavljanja
11. Bicikl ili traka 15 min
12. Hiperekstenzija 3x10 ponavljanja
13. Trbusnjaci