



TERETANA SPORT ACTIVE

www.sportactive.org

Tonizacija mišića i smanjenje telesne mase

Frekvencija treninga - svaki drugi dan, razmak između pojedinačnog treninga 36-48 sati u cilju potpunog oporavka organizma.

Trajanje pojedinačnog treninga - sa zagrevanjem, glavnim delom treninga i istezanjem ne više od 75 minuta.

Intenzitet treninga - 60-70% od maksimalnih sposobnosti

Broj ponavljanja u seriji - 12 -15 (iznimka trbusni misici15-20)

Broj serija - 3-4 serije po vežbi za određenu mišićnu grupu

Organizovan oblik - ćeliski oblik rada (na jednom radnom mestu se napravi određen broj serija, pa se zatim prelazi na sledeću vežbu)

Broj vežbi - 3-4 vežbe za velike misićne grupe (noge, leđa), 2-3 vežbe za ostale misićne grupe

Trajanje pauze između serija - 45-60 sekundi

Trajanje pauze između vežbi - 2-3 minute

Aktivnost za vreme pauze - aktivni odmor, što podrazumeva istezanje, istezanje one grupe mišića koja se trenira, pa šetnja između sprava (ne sediti na spravi nakon napravljene serije). Istezanje na kraju treninga je obavezno.

Trajanje programa - je 2 meseca nakon čega sledi testiranje sposobnosti i nadopuna programa.

Svaka serija se izvodi do otkaza, što znači da se nakon zadanog broja ponavljanja više ne može izvesti niti jedan. Uslov je da se svaka vežba izvodi u pravilnoj formi, zbog povećanja težine ne sme doći do narušavanja tehnike. Poštovati princip "progresivnog povećavanja opterećenja". Svaki mišić se nakon nekog vremena privikne na određeno opterećenje pa na njega prestane reagovati, zato je potrebno opterećenje povećavati.

Primer ako se radi na nožnoj ekstenziji 15 ponavljanja sa 10kg, pa nakon 2 nedelje sa istim opterećenjem može se napraviti 18 ponavljanja mora se povećati opterećenje za onoliko koliko je potrebno da je moguće vratiti se nazad na zadanih 15 ponavljanja. Isti

princip se provodi na svim ostalim vežbama. Program je zamišljen na taj način da se telo podeli na dva dela, pa da se na svakom treningu radi druga mišićna grupa. Jedina mišićna grupa koja se ponavlja su noge, ali sa različitim vežbama tako da se izolirano može delovati na svaki pojedini mišić.

Nakon mesec dana treninga može se u skladu sa mogućnostima povećati intenzitet vežbanja na taj način što se planiranom programu doda još jedna radna serija (u konsultaciji sa trenerom).

U navedenom programu vežbanja aerobni trening se može sprovesti u dane odmora, odnosno one dane kada se ne radi sa tegovima. Trening se sprovođi u trajanju od 20-40 minuta, umerenog intenziteta. Orijentacijska vrednost je puls 120-140 otkucaja/minuti.

Puls se meri u vremenskom intervalu od 15 sekundi pa se dobijena vrednost pomnoži sa četiri. Trening se izvodi na simulatorima u fitness centru (steper, stacionarni bicikl, traka za trčanje) ili na otvorenom u obliku laganog trčanja, vožnje biciklom, plivanja.

TRENING "A" - noge, ramena, triceps

Aerobna aktivnost - obavezno zagrevanje u trajanju od 7-10 minuta na simulatoru u cilju pripreme organizma za povećane napore u glavnom delu treninga.

Tonizacija

hiperekstenzija 3x15

trbušnjaci 3x15-20 (dizanje trupa na kosoj klupi ili trbušne kontrakcije)

TRENING "B" - leđa, grudi, parcijalno noge, biceps

Aerobna aktivnost - obavezno zagrevanje u trajanju od 7-10 minuta na simulatoru u cilju pripreme organizma za povećane napore u glavnom delu treninga.

Tonizacija

hiperekstenzija 3x15

trbušnjaci 3x15-20 (dizanje trupa na kosoj klupi ili trbušne kontrakcije)

vežba serija ponavljanje

nožna ekstenzija ili čučanj uz zid (3x 30 sec) 3 15

nožna fleksija ili vučenje na ravne noge 3 15

čučanj sa šipkom (alternativa je press masina) 3-4 12-15

vučenje sa šipkom do brade 3 12-15

lateralno podizanje bućica 3 12-15

potisak bućicama iznad glave 3 12-15

triceps potisak na lat-spravi ili dips 3 12-15

triceps potisak bućicom iza glave (obe ruke) 3 12-15

podizanje na prste sa teretom 3 15-20
trbušne kontrakcije (podignutih nogu) 2 15-20
privlačenje kolena na grudi 2 15-20
vežba serija ponavljanje
vučenje na lat-mašini iza glave ili zgibovi 3 12-15
vučenje bućicom na klupi (jedorucno) 3 10
veslanje u pretklonu sa šipkom 3 15
potisak bućicama na ravnoj klupi ili bench-press 3 12-15
pech-deck ili sklekovi 3 6-10
čučanj s iskorakom 3 12-15
abdukcija i adukcija na mašini ili na podu s opterećenjem 3 12-15
dvoručni biceps pregib sa šipkom (stojeći) 3 12-15
biceps pregib bućicama (sedeći) 3 12-15
privlačenje kolena na grudi 2 15-20
naizmenične kontrakcije suprotan lakat-koleno (lezeći) 3 20