

Trénink pro úplné začátečníky 3. možnost

Tento trénink není rozdělený na trénink A a trénink B. Jelikož se tréninky mezi sebou nestřídají, ale používáte jeden trénink se stejnými cviky. Mezi tréninky by mělo následovat minimálně 48hodin regenerace, tedy dva dny volna mezi tréninky. Trénink by neměl přesáhnout 50 minut.

Trénink 1 - Záda, Přímý břišní sval, Šikmí břišní sval, Stehna a hýždě

Hyperextenze	3 x 12
Stahování horní kladky za hlavu	3 x 12
Sedy-lehy	2 x max
Přítahy nohou ve visu	2 x max
Metronomy	2 x max
Předkopávání	3 x 12
Legpress	3 x 12
Zakopávání	3 x 12

Po třech týdnech tréninku typu 1, přejděte k druhému typu tréninku (Trénink 2), ve kterém jsou již zařazeny i ostatní svalové partie.

Trénink 2 - Záda, Prsa, Ramena, Triceps, Biceps, Stehna a hýždě, Lýtka, Břicho

Hyperextenze	2 x 12
Stahování horní kladky za hlavu	2 x 12
Peck-deck	2 x 12
Tlaky ramen na stroji	2 x 12
Stahování horní kladky nadhmatem	2 x 12
Biceps na scotově lavici	2 x 12
Předkopávání	2 x 12
Legpress	2 x 12
Zakopávání	2 x 12
Lýtka v sedě	2 x 12
Sedy-lehy	2 x max
Přítahy nohou ve visu	2 x max
Metronomy	2 x max

Podle tohoto tréninku cvičte 3 – 4 týdny.