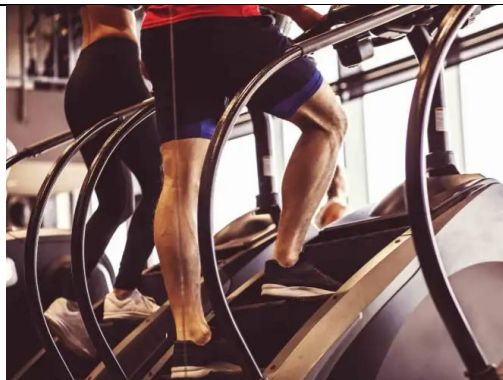


RESET 35 plan treninga

Jednodnevni plan treninga za telo lidera, ne bodibildera

DINAMIČKO ZAGREVANJE



Trajanje: 5-10 minuta

Opis: Hodanje na traci ili penjanje uz stepenice na mašini (Stair Master). Fokus je na podizanju radne temperature tela.

Darkov savet: Zagrevanje nije opciono. To je trenutak kada tvoj mozak šalje signal mišićima da je „vreme za posao“. Ne preskači bazu.

VEŽBA 1 - Kosi potisak šipkom



Obim: 3 serije po 8 ponavljanja

Težina: Umerena (RIR 2 - da možeš uraditi još 2 ponavljanja).

Opis: Postavi klupu na nagib od 30-45 stepeni. Spuštaj šipku kontrolisano do gornjeg dela grudi, a zatim snažno potisni nagore.

Darkov savet: Ovo je ključna vežba za „liderski“ izgled grudi. Fokusiraj se na to da šipka ne šeta – kontrola je tvoj najbolji prijatelj.

VEŽBA 2 - Kosi potisak bučicama naizmenično (alternating)

(jedna ruka, pa druga)



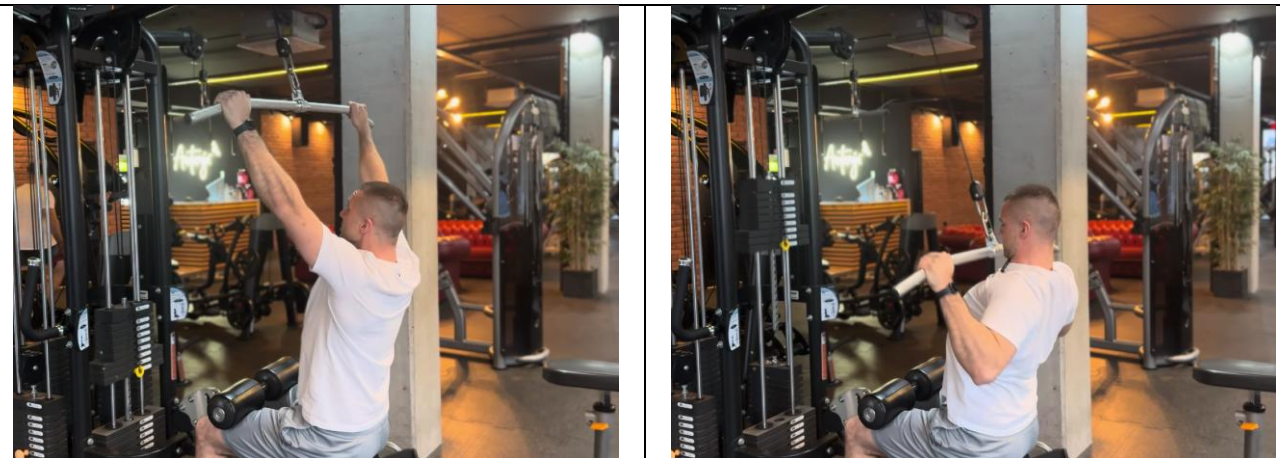
Obim: 3 serije po 8 ponavljanja

Težina: Kontrolisana (RIR 2).

Opis: Koristi bučice na kosoj klupi. Spuštaj ih šire od ramena kako bi osetio maksimalno istezanje grudnog mišića.

Darkov savet: Bučice ti omogućavaju veći opseg pokreta nego šipka. Iskoristi to. Oseti kako se mišić rasteže na dnu i steže na vrhu.

VEŽBA 3 - Povlačenje na lat mašini



Obim: 1. serija: 15, 2. serija: 12, 3. serija: 8 ponavljanja

Težina: Progresivno povećavaj težinu kako se broj ponavljanja smanjuje.

Opis: Uhvati šipku šire od širine ramena. Povlači je ka gornjem delu grudi, fokusirajući se na to da laktove guraš nadole i nazad.

Darkov savet: Ne vuci (samo) rukama, vuci leđima. Zamisli da su ti šake samo kuke, a snaga dolazi iz tvojih latissimusa.

VEŽBA 4 - Veslanje T-bar



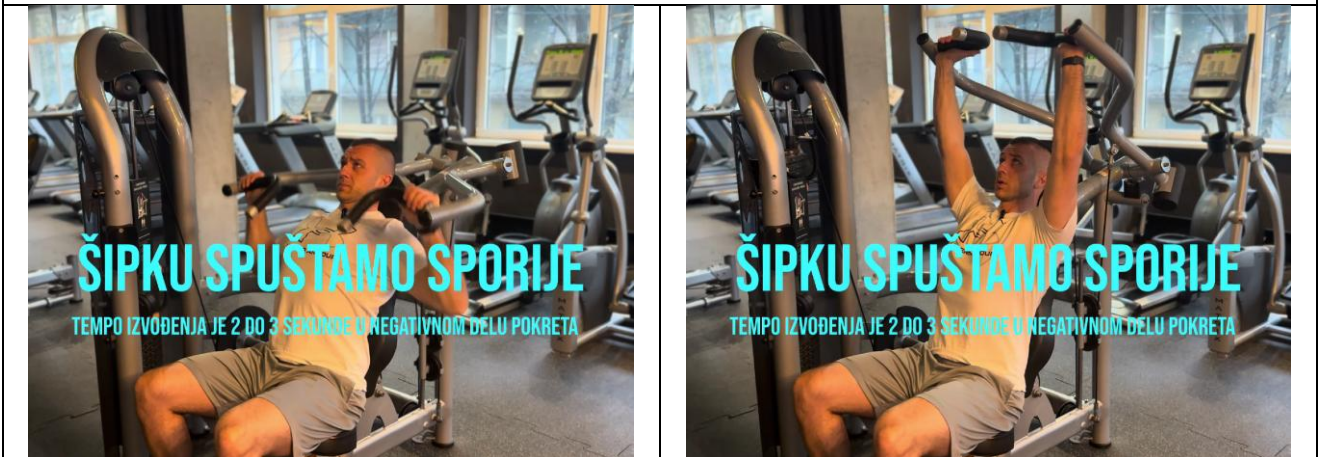
Obim: 3 serije po 14 ponavljanja

Težina: Srednja (fokus na kontrakciji).

Opis: Blago savij kolena, isprsi se i drži leđa ravna. Povlači opterećenje ka stomaku, spajajući lopatice na vrhu pokreta.

Darkov savet: Ova vežba gradi debljinu (punoću) leđa i popravlja držanje koje se kvari sedenjem. Drži stomak čvrstim da zašitiš donja leđa.

VEŽBA 5 - Rameni potisak na hamer mašini



Obim: 3 serije po 12-15 ponavljanja

Težina: Umerena.

Opis: Sedni pravo, stisni stomak i potiskuj ručke iznad glave dok skoro potpuno ne ispraviš ruke.

Darkov savet: Hamer mašina je bezbedna opcija koja ti omogućava da izoluješ ramena bez prevelikog rizika od povrede. Guraj stabilno i ujednačeno.

VEŽBA 6 - Lateralno letenje bučicama



Obim: 3 serije po 15 ponavljanja

Težina: Lakša (fokus na formi, ne na težini).

Opis: Stojeći uspravno, podiži bučice sa strane do visine ramena. Blago savij laktove.

Darkov savet: Nemoj da „cimaš“ telom. Zamisli da želiš da baciš bučice ka zidovima sa strane, a ne ka plafonu. Ovo gradi širinu ramena.

VEŽBA 7 - SUPERSET (Biceps + Triceps)



Obim: 3 serije po 14+14 ponavljanja (bez odmora između ove dve vežbe)

A) Biceps pregib bučicama na kosoj klupi - Sedi na kosu klupu tako da ruke vise iza tela. Radi pregib bučicama dok su ti laktovi fiksirani.

Darkov savet: Zbog ugla klupe, biceps je u maksimalno istegnutom položaju. Ovo je tajna za vrh bicepsa.

B) Triceps ekstenzija na sajli - Koristi nastavak sa kanapom ili ravnom šipkom. Guraj sajlu nadole dok potpuno ne zaključaš laktove uz telo.

Darkov savet: Na dnu pokreta dodatno stisni triceps na sekundu.

NAPOMENA:

Odmori između serija neka budu 60-90 sekundi, osim u supersetu gde se odmara tek nakon obe urađene vežbe. Srećno na treningu!

TVOJ SLEDEĆI KORAK

Ako si uradio ovaj trening danas – već si ispred 90% muškaraca svoje generacije. Ovo je samo jedan dan mog sistema. Zamisli kakve rezultate možeš postići kada tvoja trening bude 100% prilagođena tvojim potrebama i tempu života.

U mom punom programu RESET 35, vršim fino podešavanje tvog plana vežbanja svake nedelje.

Pridruži se 12-nedeljnom programu RESET 35.

Zagarantovani rezultati za muškarce 35+. Klikni donje dugme.

SAZNAJ VIŠE O PROGRAMU RESET 35 »