

Įvadinė treniruočių programa vaikinams

Nr	Pratimo pavadinimas	Serijos	Kartojimai	#
1	Apšilimas 10min pasirinktu kardio treniruokliu	-	-	-
2	Kojų tiesimas keturgalviui	3	12	1
3	Kojų lenkimas šlaunų galinei daliai	3	12	2
4	Susirietimai pilvo presui	3	14	24
5	Atsilenkimai nugaros apatinei daliai	3	12	25
6	Spaudimas krūtinei	3	10	14
7	Horizontali trauka	3	10	10
8	Spaudimas pečiams	3	10	13
9	Rankų lenkimas bicepsams	3	10	17
10	Rankų tiesimas tricepsams	3	10	16
11	Atvėsimas 10-15min pasirinktu kardio treniruokliu	-	-	-

Paaškinimai ir rekomendacijos:

- treniruoklio numeris

Krūvį didinkite palaipsniui pradėdami nuo lengvesnio

Programa rekomendacinio pobūdžio. Turint sveikatos problemų rekomenduojame kreiptis į trenerius ar sveikatos specialistus.