

Įvadinė treniruočių programa vaikinams

Training routine for beginner men

Nr Nmbr	Pratimo pavadinimas <i>Exercise</i>	Serijos <i>Sets</i>	Kartojimai <i>Repetitions</i>	#
1	Apšilimas 10 min pasirinktu kardio treniruokliu / <i>Warm up with selected cardio machine up to 10 min</i>	-	-	-
2	Susirietimai pilvo presui / <i>Crunches</i>	3	15	13
3	Atsilenkimai nugaros apatinei daliai / <i>Lower back extension</i>	3	12	12
4	Spaudimas nuo krūtinės treniruoklyje / <i>Chest press</i>	3	10	2
5	Horizontali trauka treniruoklyje/ <i>Low row</i>	3	10	4
6	Kojų tiesimas treniruoklyje/ <i>Leg extension</i>	3	12	6
7	Kojų lenkimas šlaunų galinei daliai / <i>Leg curl</i>	3	12	14
8	Rankų lenkimas bicepsams / <i>Arm curl</i>	3	10	7,8
9	Rankų tiesimas tricepsams / <i>Arm extension</i>	3	10	7,8
10	Atvėsimas 10-15min pasirinktu kardio treniruokliu / <i>Cool down with selected cardio machine up to 10 min</i>	-	-	-

Paiškinimai ir rekomendacijos / Explanations and recommendations:

- treniruoklio numeris / *machine number*

Krūvį didinkite palaipsniui pradėdami nuo lengvesnio / *Increase resistance gradually starting from as lighter one*

Programa rekomendacinio pobūdžio. Turint sveikatos problemų rekomenduojame kreiptis į trenerius ar sveikatos specialistus / *This training program is recommendation only. In case of having any health disorders please consult with physician or fitness instructor*