

Näidistreeningplaani 2.

Treeningplaani üla- ja alakehale kahel päeval

Soojendus treenažööril 5-10 min (stepper, jalgratas või sõudeergomeeter).

Seejärel soojendus- ja venitusharjutused.

Kaheks jaotatud kava puhul tee igale lihasgrupile 1-2 harjutust 2 seeriat.

Suurematele lihasgruppidele 2 harjutust, väiksematele 1.

1. päev (ülakeha):

Rinnalihas

1) lamades surumine kangi või hantlitega horisontaalpingil või kaldpingil või surumine rinnatreñažööril 2x8

2) lendamise treñažööril 2x12

Selja lailihas e ülaselg

1) treñažööril tõmbed ülalt laia haardega 2x8

2) tõmbed vastu kõhtu treñažööril istudes kitsa või laia haardega 2x12

Õlalihas

1) hantlite või treñažööriga surumine istudes 2x8

2) hantlite lennutamine küljele, ette 2x12

Biitseps

1) kangi või hantlitega küünarvarte kõverdamine seistes 2x15

Triitseps

1) allasurumine plokil trossil erinevate käepidemetega 2x12

Lõdvestus ja venitused.

2. päev (alakeha):

Reie esikülg

1) kükid kangi või hantlitega 2x8

2) säärite sirutamine treñažööril 2x15

Reie tagakülg

1) säärite kõverdamine treñažööril 2x15

2) jõutõmme kangi või hantlitega 2x12

Tuhar

1) käärkükk kangi või hantlitega 2x15

Alaselg

1) keretõsted seljapingil 2x15

Säär

1) päkkadele tõus istudes või seistes 2x25

Kõht

ülakeha tõsted jalad üleval 2x25

Lõdvestus ja venitused.