



NAPOMENE:

Datum: **23.05.2005**

Trajanje do: **08.07.2005**

Trener Inter-biz	Tjedna učestalost 2 3 4 5 6 7	Pregled liječnika DA	Pregled fizioterapeuta DA
----------------------------	---	--------------------------------	-------------------------------------

Zdravstveno stanje Opis zdravstvenog stanja

Kondicijsko stanje **Kondicijsko stanje - dovoljno mjesta za opširniji opis eventualnih problema...**

% masnog tkiva, tolerancija na laktate

Preporučeni dodaci prehrani **Ovdje se unose dodatni podaci
Po volji.... inicijalno dodaci prehrani, ali se može prilagoditi**

TRENING U TERETANI - ANAEROBNI TRENING

A NOGE, RAMENA	B LEDA, PRSA	C RUKE, TRBUH
D	E	F

CARDIO FITNESS - AEROBNI TRENING

Teoretski maks. puls NNN	Trening puls MMM
---------------------------------	-------------------------

A	TRAKA - 10 MIN
B	ORBITREK - 10 MIN
C	BICIKL - 10 MIN
D	BICIKL HORIZONTALNI - 10 MIN
E	
F	

LEĐA						
OZNAKA	TRENINZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg	RM
N-30	B	Vučenje na Lat m. Š - U P - S	4	8-10		80%
N-33	B	Jednoručno veslanje	4	8-10		
N-36	B	Hiperekstenzija	4	MAX		

LISTOVI						
OZNAKA	TRENINZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg	RM
N-13	A	Stojeće podizanje na prste ili Calf. m.	3	10-15		

NOGE						
OZNAKA	TRENINZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg	RM
N-2	A	Polučučanj	3	8-10		80%
N-5	A	Sjedeće opružanje na Leg ekstenzion m.	3	10-12		
N-6	A	Ležeće pregibanje na Leg curl m.	3	10-12		

PRSA						
OZNAKA	TRENINZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg	RM
N-16	B	Potisak sa ravne klupe - ravni bench	4	8-12		80%
N-21	B	Potisak bučicama ravni - kosi - kontrakosi	4	8-10		
N-23	B	Razvlačenje na Pec m.	4	10-12		

RAMENA						
OZNAKA	TRENINZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg	RM
N-38	A	Stražnji potisak jednoručni - dvoručni	4	8-10		
N-40	A	Veslanje od butina do brade	4	10-12		
N-41	A	Stojeće odvajanje	4	8-10		

RUKE - BICEPS						
OZNAKA	TRENINZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg	RM
N-47	C	Pregib na Scottovoj klupi ili Scott m.	4	8-10		
N-48	C	Koncentracijski pregib	4	6-8		

RUKE - TRICEPS						
OZNAKA	TRENINZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg	RM
N-53	C	Francuski potisak	4	8-10		
N-55	C	Jednoručno opružanje iza glave	4	8-10		

TRBUH						
OZNAKA	TRENINZI	VJEŽBA	SER.	PON.	kg	RM
N-60	C	Podizanje trupa	4	MAX		
N-62	C	Pregib na Abdominal crunch m.	4	15-20		