

PRSA:

1. Ravni bench sa šipkom ili bučicama
2. Kosi bench sa šipkom ili bučicama
3. Kontrakosi bench sa šipkom ili bučicama
4. Butterfly mašina ili razvlačenje bučicama
5. Cross cable razvlačenje

LEĐA:

1. Veslanje u pretklonu (ravni hvat) sa bučicama/šipkom/smith mašina
2. Veslanje u pretklonu (obrnuti hvat) sa bučicama/šipkom/ smith mašina
3. Zgibovi
4. Lat mašina obrnuti hvat
5. Jednoručno veslanje
6. Mrtvo dizanje

NOGE:

1. Leg ekstenzija
2. Leg press
3. Leg curl
4. Hack squat ili V squat
5. List
6. 2 vježbe za stomak

RAMENA:

1. Vojnički potisak bučicama ili šipkom
2. Lateral raise sa bučicama ili na mašini
3. Zadnje rame bučicama, na mašini ili face pulls
4. Vučenje šipke do brade
5. Slijeganje ramenima za trapez sa bučicama ili trap bar

RUKE:

1. Hammer pregib bučicama
2. Jednoručni biceps curl
3. Biceps curl mašina
4. Biceps pregib sa šipkom
5. Triceps skull crusher
6. Triceps cablo na crossu
7. Triceps iza glave
8. Triceps dips mašina

9. 2 vježbe za stomak

- **Svaku vježbu radimo 3-4 serije**
- **Broj ponavljanja 8-12**
- **Vježbe izvodimo sporije sa puno osjećaja**
- **Kilažu prilagodimo i radimo do otkaza**