



NABACI MIŠIĆE, NE SALO

**Zvuči jednostavno,
ali stvarno je tako.**

Nabaciti mišićnu masu i nije toliko teško.
Problem je kada je osoba mršava i ima
brz metabolizam, ali suština izgradnje mišića
je sledeća: **PODIŽI, JEDI I ODMORI!**

NABACI MIŠIĆE, NE SALO opšti je program
i preporuka izgradnje mišića. Podrazumeva se
da osoba unosi neophodnu količinu svih namirnica,
da je zdrava i da nema nikakvih zdravstvenih problema.
U suprotnom, neophodno je obratiti se lekaru i
trenerima u **ŠMEK** fitness centru.

PRATI SLEDEĆI PLAN



FAZA PRVA: 5X5 PLUS SUPER SET

VEŽBA A	PONAVLJANJE	VEŽBA B	PONAVLJANJE
Dead lift	5 serija x 5 ponavljanja	Čučanj sa šipkom	5 serija x 5 ponavljanja
Shoulder press i Zgibovi	4 serije x 8 ponavljanja	Bench press i Sklekovi	4 serije x 8 ponavljanja

Prva faza podrazumeva pripremu tela i mišića za rast i promenu. Ova faza treba da traje minimum osam nedelja i podrazumeva jedan dan treninga, drugi dan pauzu. Dakle, Ponedeljak vežba A, utorak pauza, sreda vežba B, četvrtak pauza, petak vežba A, subota pauza, nedelja vežba B. Sledeću nedelju započinješ od utorka sa treningom i tako u krug. Što se tiče kilaže, prvu nedelju radi sa počenom kolikom želiš i možeš pravilno da izvedeš pokret. Svake naredne nedelje, dakle nakon 2x2 odrađenih vežbi, povećaj kilažu za 2,5 kg.

FAZA DRUGA: 5X5 PLUS SUPER SET

VEŽBA A	PONAVLJANJE	VEŽBA B	PONAVLJANJE
Dead lift	5 serija x 5 ponavljanja	Shoulder press	5 serija x 5 ponavljanja
Power clean	3 serije x 8 ponavljanja	Bent over rows i Bench press	4 serije x 8 ponavljanja
VEŽBA C	PONAVLJANJE	VEŽBA D	PONAVLJANJE
Čučanj sa šipkom	5 serija x 5 ponavljanja	Zgibovi	5 serija x 5 ponavljanja
Lunge sa opterećenjem	3 serije x 8 ponavljanja	Triceps propadanje i High pull	4 serije x 8 ponavljanja

Druga faza podrazumeva redovnost u treniranju i strogo držanje plana treninga i plana odmora. Ova faza treba da se radi narednih šest meseci, kako bi se vidno nabacila mišićna masa. Takođe, kao i u prvoj fazi, pokušaj da svake naredne nedelje povećaš kilažu za 2,5 kg. Ali, gledaj da maksimalna kilaža ne pređe duplo veću od tvoje. Ukoliko imaš 80kg, nemoj da dižeš bez asistencije više od 160 kg. Obavezno unosi što više vode i proteina pre i nakon treninga.

Raspored treninga:

Ponedeljak vežba A | Utorak vežba B | Sreda pauza
Četvrtak vežba C | Petak vežba D | Subota pauza | Nedelja pauza

Vidimo se i družimo u ŠMEK-u.