

TREENING ALGAJATELE (kava 1)

1. päev	Üldfüüsilise vormi parandamine	Seeria
»	Lamades surumine kangiga	3 x 8 - 10
»	Lendamine trenazööril küljele (õlalihased)	3 x 8 - 10
»	Pullover (ületõmbed) lamades pingil hantliga	3 x 8 - 10
»	Allasurumised plokil	3 x 8 - 10
»	Küünarvarte kõverdamine seistes hantlitega	3 x 8 - 10
»	Jalapress	3 x 8 - 10
»	Jalgade kõverdamine kõhuli trenazööril	3 x 8 - 10
»	Säärtele seistes trenazööril põiale tõus	3 x 8 - 10
»	Seljasirutajale keretõsted pukil	3 x 10 - 12
»	Kõhulihastele keretõsted kõhupingil	3 x max

Märkused:

Enne trenni soojendus 10-15 min. peale trenni venitused, lõdvestus. Kava teha soovitatavalt 2-3x nädalas.