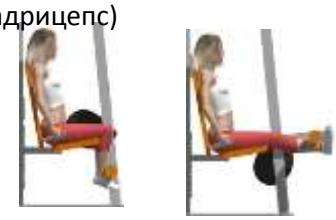
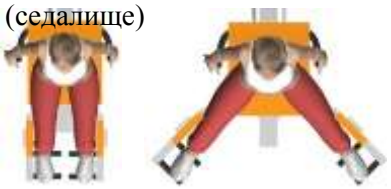
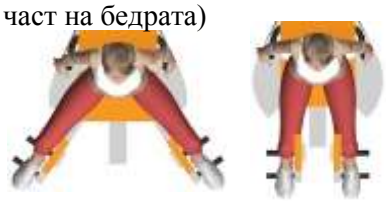
Тренировка I (Вторник) - Крака					
Упражнение	*Седмица*	*Брой серии и повторения*	*Почивка (сек.)*	*Тежест*	*Техника на изпълнение*
1. Бедрено разгъване (квадрицепс)  *в суперсерия с:*	1-2 3-4 5-6 7-8	4x15 12 8 8 4x15 12 10 10 4x15 12 12 12 4x15 15 15 15	- - - -		*И.п.* – нагласете валячето в позиция пред глезена и седнете с плътно подпрян кръст в облегалката. *Изпълнение* – разгънете краката максимално в коленете, задържте за половин сек. и стегнете мускулатурата. Отпуснете контролирано, но не докрай. *Забележки* - тазът да не се отделя от седалката по време на изпълнението.
2. Сгъване от лег (задно бедро) 	1-2 3-4 5-6 7-8	4x15 12 8 8 4x15 12 10 10 4x15 12 12 12 4x15 15 15 15	120 90 60 30		*И.п.* – валячето се поставя зад глезена, коленете са извън лежанката. *Изпълнение* – сгънете краката максимално в коленете, задържте за половин сек. и стегнете мускулатурата. Отпуснете контролирано, без коленете да се разгъват докрай. *Забележки* - по време на изпълнението тазът да не се повдига, за да няма напрежение в кръста.
3. Напади с дъмбели (бедра) 	1-2 3-4 5-6 7-8	4x15 12 8 8 4x15 12 10 10 4x15 12 12 12 4x15 15 15 15	- - - -		*И.п.* – основен стоеж, тялото е право. *Изпълнение* - направете голяма крачка, като тежестта се поема предимно от петата на предния крак и клекнете надолу, докато коляното на задния почти докосне пода. Следва силно оттласкване от петата и връщане в и.п. Повтаря се с другия крак (редуват се). Повторенията са за всеки крак. *Забележки* – по време на изпълнение следете коляното да не минава пред пръстите на крака
в суперсерия с: 4. Лег-преса с широк разкрач (бедра) 	1-2 3-4 5-6 7-8	4x15 12 8 8 4x15 12 10 10 4x15 12 12 12 4x15 15 15 15	120 90 60 30		*И.п.* – гърбът и тазът плътно опряни, ходила- та са в горната част на степенката, извън ширината на раменете, пръстите сочат встра-ни. *Изпълнение* - спуснете до долу, без тазът и кръста да се повдигат и избутайте нагоре без коленете да се разгъват докрай. *Забележки* - по време на движението коленете следват линията, сочена от пръстите.
5. Абдуктор машина (седалище)  *в суперсерия с:*	1-2 3-4 5-6 7-8	3x12 3x15 3x20 3x25	- - - -		*И.п.* – седнете и поставете краката от вътрешната страна на подложките. *Изпълнение* – отведете краката максимално встрани, задръжте за сек. и отпуснете контролирано. *Забележки* – поддържайте постоянно напрежение и не отпускайте докрай тежестта (не допирайте колената).

6. Аддуктор машина (вътрешна част на бедрата) 	1-2 3-4 5-6 7-8	3x12 3x15 3x20 3x25	30 30 - -		*И.п.* – седнете и поставете краката от външната страна на подложките. *Изпълнение* – съберете краката максимално, задръжте за сек. и отпуснете контролирано. *Забележки* – стегнете вътрешната част на бедрата като съберете и не отпускайте докрай.
7. Повдигане на един крак на пръсти (прасец)	1-2 3-4 5-6 7-8	3x10 3x12 3x15 3x20	60 60 60 60		*И.п.* – стъпете с единия крак на стабилна опора, поне на педя над земята (например стъпало), на предната една трета от ходилото. *Изпълнение* – изправете се на пръсти, задържте се за момент и се отпуснете контролирано до хубав стречинг. *Забележки* - изпълнява се една серия с единия крак и без почивка серия с другия крак. Ако ви е много лесно вземете тежест в едната ръка.
8. Калф-машина от седеж (прасец)	1-2 3-4 5-6 7-8	3x10 3x12 3x15 3x20	120 90 60 30		*И.п.* – седеж, коленете са сгънати на 90 градуса, подложката се поставя близко до колената. *Изпълнение* – глезените се разгъват максимално, задържа се за момент и се отпуска контролирано до хубав стречинг. *Забележки* – стягайте прасците в горно положение, а долу не пружинирайте.

Кардио тренировка – Съгласно компютърната ми програма за тренировки или съгласно общата програма. Ако съм особено уморен правя само 10-15 мин при пулс 125 удара/мин, за да се разкара млечната киселина от мускулите и ускоря процесът на възстановяване.

Забележки:

- При наличие на проблемни области (при мен е ахилеса) задължително мажа с Forever Heat Lotion, за да се предпазя от травми. Загрява, подобрява циркулацията, намалява болката.
- Тренировката започва задължително с 10 мин. загрявка до пулс 135 на крос тренажор последвани от няколко секунди на движение разтягане на мускулите на краката. Продължителните (30 сек.) разтягания ги запазете за след тренировката.
- Зелените и оранжевите серии са разгряващи, с по-малки тежести.
- Ако отдавна не сте тренирали в зала, добавете 2-3 седмици с повече повторения, като последните 2 седмици от цикъла.
- Очаквайте сериозна мускулна треска след ден особена в началото.
- В суперсерия означава, че правите едното упражнение след това веднага правите другото без почивка между тях, след което почивате указаното време.
- Графата за тежести е празна. Подберете си така тежестта, така че при сериите означени в червено да не може да направите повече от указаните повторения.
- Тренировката е добре да завърши с 3-4 разтягания по 30 сек. всяко на краката. Може и да си направите само масаж като се търкаляте върху твърд цилиндър от стиропор. Помага. Инфрачервената сауна също.