

Įvadinė treniruočių programa merginoms  
*Training routine for beginner women*

Nr Nمبر	Pratimo pavadinimas <i>Exercise</i>	Serijos <i>Sets</i>	Kartojimai <i>Repetitions</i>	#
1	Apšilimas 10 min pasirinktu kardio treniruokliu / <i>Warm up with selected cardio machine up to 10 min</i>	-	-	-
2	Kojų spaudimas / <i>Leg press</i>	3	15	25
3	Kojų lenkimas gulint / <i>Prone leg curl</i>	3	12	2
4	Spaudimas koja atgal kiekviena koja atskirai / <i>Leg press with single leg</i>	3	10	3
5	Susirietimai / <i>Crunches</i>	3	10	9
6	Atsilenkimai nugarai / <i>Lower back extension</i>	3	10	11
7	Horizontali trauka / <i>Seated row</i>	3	10	16
8	Rankų tiesimas su viršutiniu lynu / <i>Arm extension with upper cable</i>	3	15	24
9	Rankų lenkimas su apatiniu lynu / <i>Arm curl with lower cable</i>	2	10	24
10	Atvėsimas 10-15min pasirinktu kardio treniruokliu / <i>Cool down with selected cardio machine up to 10 min</i>	-	-	-

**Paiškinimai ir rekomendacijos / Explanations and recommendations:**

# - treniruoklio numeris / *machine number*

Krūvį didinkite palaipsniui pradėdami nuo lengvesnio / *Increase resistance gradually starting from as lighter one*

Programa rekomendacinio pobūdžio. Turint sveikatos problemų rekomenduojame kreiptis į trenerius ar sveikatos specialistus / *This training program is recommendation only. In case of having any health disorders please consult with physician or fitness instructor*

