

Įvadinė treniruočių programa vaikinams
Training routine for beginner men

Nr Nmbr	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 tiesimas / <i>Leg extension</i>	3	12	2
3	Kojų lenkimas sėdint / <i>Seated leg curl</i>	3	12	3
4	Susirietimai pilvo presui / <i>Crunches</i>	3	14	9
5	Atsilenkimai nugaros apatinei daliai / <i>Lower back extension</i>	3	12	11
6	Spaudimas krūtinei / <i>Chest press</i>	3	10	20
7	Horizontali trauka / <i>Seated row</i>	3	10	12
8	Spaudimas pečiams / <i>Shoulder press</i>	3	10	21
9	Rankų lenkimas bicepsams / <i>Arm curl</i>	3	10	15
10	Rankų tiesimas tricepsams / <i>Arm extension</i>	3	10	15
11	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