

## ЧЕТВРТИ СЕМИНАР АДАСА, ПАНСПОРТА И УМСС

### Метаболички тренинг (предавач Момир Исени, Панспорт)

Повећање интензитета тренинга смањује износ масти. Високоинтензивни тренинзи сузбијају апетит.

### **„Табата протокол“ (Др Изуми Табата, 1980)**

Тренинге спроводити у микроинтервалима: 20 секунди максималног интензитета и 10 секунди одмора, у трајању 4-5 минута, у серијама 8-10

<http://xtnsity.com/slike/slike/momir-11/>

### Пример:

- Чучањ 8 серија (20 сек рада/10 сек одмора)
- Склекови 4 серије (20 сек рада/10 сек одмора)
- Скокови из чучња 4 серије (20 сек рада/10 сек одмора)

Одмор између вежби 1 минут.

### **Тренинг по Чарлс Стајлу**

Тренира се у сегментима који трају 10-15 минута, а сваки сегмент се састоји од две вежбе за антагонистичке партије (згибови/склекови; бицеспс/трицепс,...). Ради се од 5 понављања до једног понављања са што мањим паузама између серија. Тежи се постизању 70-80 понављања.

На тренингу одрадити три сегмента. Тренинг траје до 45 минута.

### **Комплекс РНА тренинг**

#### Пример:

- Предњи чучањ x 12
- Подизање на косој дасци x 25
- Бицепс x 10
- Обртање x 25
- Потисак с равне клупе x 15
- Одмор
- Понављасе још 3 пута

### **Комплекс тренинг**

Вежбе треба да се логички надовезују без паузе у 5 серија са 8-10 понављања.

<http://www.youtube.com/watch?v=bYMFwZbtw-0>

<http://xtnsity.com/>