

SAIYAN GYM DUBROVNIK

BOOTY BUILDER

12-TJEDNI GLUTE PROGRAM

3 treninga tjedno | 5 novih sprava | jasna progresija

TVOJ PLAN. TVOJ PROGRES. TVOJ REZULTAT.

Program je namijenjen zdravim odraslim članicama i izvodi se uz pravilnu tehniku.

DODATNA OPCIJA: VISBODY MJERENJE + INDIVIDUALNI PLAN PREHRANE

KAKO KORISTITI PROGRAM

Radi tri treninga tjedno s najmanje jednim danom odmora između njih. Primjer: ponedjeljak - A, srijeda - B, petak - C. Ako treniraš samo dva puta, nastavi redoslijed A-B-C kroz sljedeći tjedan.

ZAGRIJAVANJE 5-8 min laganog kretanja, zatim 1-2 lagane pripremne serije prve vježbe.	RIR RIR je broj ponavljanja koja bi još mogla napraviti. RIR 3 znači da staješ tri ponavljanja prije otkaza.
ODMOR Hip thrust i step-up: 90-150 s. Kick back i abdukcije: 45-90 s.	PROGRESIJA Kad odradiš gornju granicu ponavljanja u svim serijama uz zadani RIR, povećaj težinu za jedan najmanji korak.
JEDNOSTRANE VJEŽBE Počni slabijom stranom. Jača strana radi isti broj ponavljanja, ne više.	KONTROLA Svako ponavljanje izvodi mirno. Bol nije cilj; prilagodi opseg ili se obrati treneru.

MAPA 12 TJEDANA

1.-3. TJEDAN Tehnika i baza. RIR 3. Uči postavke sprava i puni bezbolni opseg.	4. TJEDAN Rasterećenje. Otprilike pola serija, RIR 4. Fokus na osjećaj i oporavak.
5.-7. TJEDAN Progresivno opterećenje. RIR 2. Dodaj ponavljanja pa tek onda težinu.	8. TJEDAN Rasterećenje. Smanji volumen i zadrži savršenu tehniku.
9.-11. TJEDAN Jača faza. RIR 1-2 na glavnim vježbama, RIR 2 na izolacijama.	12. TJEDAN Kontrolni tjedan. Ponovi kvalitetne težine i pokušaj ostvariti više čistih ponavljanja.

TRENING A - SNAGA I BAZA

Glavni naglasak je snažna ekstenzija kuka i stabilan unilateralni rad. Svako ponavljanje mora ostati tehnički čisto.

VJEŽBA	1.-3.	4.	5.-7.	8.	9.-11.	12.
Hip thrust	3 x 12-15	2 x 12	4 x 8-12	2 x 10	4 x 6-10	3 x 8-12
Step-up / noga	2 x 10-12	1 x 10	3 x 8-12	1 x 10	3 x 8-10	2 x 10-12
Stojeća abdukcija	2 x 15-20	1 x 15	2 x 15-25	1 x 15	2 x 12-20	2 x 15-20

TEMPO I FOKUS

HIP THRUST Spuštanje 2 sekunde, snažan podizaj, 1 sekunda stiska gluteusa na vrhu. Rebra mirna.	STEP-UP Guraj kroz cijelo stopalo gornje noge. Spuštanje kontroliraj 2-3 sekunde.
ABDUKCIJA Zdjelica ostaje stabilna. Otvori kuk bez trzaja i polako vrati težinu.	CILJ Završi sve propisane serije s istom tehnikom. Težina se povećava tek kad je raspon savladan.

Zapiši težinu i ponavljanja odmah nakon svake serije. Bez zapisa nema stvarno mjerljivog progressa.

TRENING B - JEDNA NOGA I KONTROLA

Ovaj trening naglašava simetriju, kontrolu zdjelice i gluteus kroz unilateralne obrasce.

VJEŽBA	1.-3.	4.	5.-7.	8.	9.-11.	12.
Step-up / noga	2 x 10-12	1 x 10	3 x 8-12	1 x 10	3 x 8-10	2 x 10-12
Kick back / noga	2 x 12-15	1 x 12	3 x 10-15	1 x 12	3 x 10-12	2 x 12-15
3D multi-abdukcija - nagib naprijed	2 x 15-20	1 x 15	2 x 15-25	1 x 15	2 x 12-20	2 x 15-20

TEMPO I FOKUS

STEP-UP Odaberi visinu na kojoj zdjelica ostaje ravna. Ne odguruj se pretjerano donjom nogom.	KICK BACK Noga ide iza tijela iz kuka, bez zabacivanja donjih leđa. Zadrži kratki stisak.
3D MULTI Nagib naprijed pojačava osjećaj srednjeg gluteusa. Zadrži stalnu napetost.	PROGRES Kad obje strane postignu gornji broj ponavljanja uz RIR 2, dodaj najmanju pločicu.

Kvaliteta slabije strane određuje težinu i broj ponavljanja za obje strane.

TRENING C - VOLUMEN I OBLIK

Viši broj ponavljanja, kontrolirano vrijeme pod tenzijom i snažan završni stisak gluteusa.

VJEŽBA	1.-3.	4.	5.-7.	8.	9.-11.	12.
Hip thrust - pauza na vrhu	3 x 12-15	2 x 12	3 x 10-15	2 x 10	3 x 8-12	3 x 10-12
Kick back / noga	2 x 15-20	1 x 15	2 x 12-20	1 x 12	2 x 12-15	2 x 15
3D multi-abdukcija - neutralno / nazad	2 x 15-20	1 x 15	3 x 15-25	1 x 15	3 x 12-20	2 x 15-20

TEMPO I FOKUS

HIP THRUST Svako ponavljanje završava potpunim stiskom gluteusa, ali bez hiperekstenzije leđa.	KICK BACK Koristi puni kontrolirani opseg. Ako gubiš položaj trupa, težina je previsoka.
3D MULTI Neutralni ili lagani nagib nazad mijenja osjećaj prema gornjim vlaknima gluteusa.	ZAVRŠETAK Posljednja serija smije biti teška, ali se zaustavi prije gubitka kontrole.

Cilj nije samo osjetiti pečenje - cilj je kroz 12 tjedana podići više uz jednako dobru tehniku.

TEHNIKA NA 5 BOOTY BUILDER SPRAVA

SPRAVA	KLJUČ TEHNIKE	NEMOJ
HIP THRUST	Stopala stabilna, brada blago prema prsima, rebra mirna. Stisni gluteus na vrhu.	Ne završavaj pokret zabacivanjem donjih leđa.
KICK BACK	Kuk i trup stabilni. Pokret vodi petom iza tijela i kratko zadrži kontrakciju.	Ne zamahuj nogom i ne rotiraj zdjelicu.
STEP-UP	Cijelo stopalo na platformi. Gornja noga obavlja većinu rada; povratak je spor.	Ne odguruj se snažno donjom nogom i ne propadaš u koljenu.
STOJEĆA ABDUKCIJA	Stabilan oslonac i zdjelica. Otvaraj kuk kontrolirano uz stalnu napetost.	Ne naginji trup i ne koristi zalet.
3D MULTI-ABDUKCIJA	Podesi sjedalo i jastučice. Isprobaj nagib naprijed, neutralno i nazad bez boli.	Ne vraćaj ploče udarcem i ne skraćuj pokret zbog previsoke težine.

PRAVILO DOUBLE PROGRESSION

Primjer: propisano je 3 x 10-15. Ako prvi trening napraviš 12/11/10, zadrži istu težinu. Kada s istom težinom napraviš 15/15/15 uz zadani RIR, na sljedećem treningu povećaj opterećenje za jedan najmanji korak i ponovno gradi ponavljanja.

VAŽNO

Program nije zamjena za medicinski savjet. Kod trudnoće, ozljede, postoperativnog stanja, boli ili kronične bolesti program se prilagođava uz liječnika i stručnog trenera. Postavke sprava prije prvog treninga provjeri s trenerom SAIYAN GYMA.

VISBODY DIJAGNOSTIKA I PLAN PREHRANE

Za članice koje žele precizniji pristup rastu gluteusa dostupna je dodatna, individualna usluga uz nadoplatu. Trening ostaje temelj, a mjerenje i prehrana omogućuju da se odluke donose prema početnom stanju i stvarnom napretku.

1. POČETNO MJERENJE Visbody M30 daje početnu procjenu tjelesnog sastava, opsega i držanja te služi kao objektivna početna točka.	2. CILJ Prema rezultatu, treningu i životnom ritmu određuje se realan cilj za 12 tjedana.
3. PLAN PREHRANE Postavlja se individualan plan prehrane i kontrolirani kalorijski suficit usmjeren na mišićni rast.	4. PRAĆENJE Tjedno se prate tjelesna masa, izvedba, oporavak i mjere. Plan se po potrebi prilagođava.
5. KONTROLNO MJERENJE Ponovljeno mjerenje provodi se u usporedivim uvjetima kako bi se procijenile promjene kroz program.	6. ODLUKA ZA DALJE Na kraju ciklusa dobiva se smjer za nastavak: daljnji rast, održavanje ili druga faza cilja.

ŠTO PRATIMO

SPRAVA	KLJUČ TEHNIKE	NEMOJ
SASTAV TIJELA	Tjelesna masa, procijenjena nemasna i masna masa te trend promjene kroz vrijeme.	Ne donosimo zaključak iz samo jednog broja ili jednog dana.
OPSEZI I 3D PRIKAZ	Kukovi, bedra i ostali relevantni opsezi te vizualna usporedba početka i kontrole.	Ne uspoređujemo mjerenja provedena u potpuno različitim uvjetima.
TRENING	Težine, ponavljanja, RIR, kvaliteta tehnike i oporavak između treninga.	Ne povećavamo kalorije ili težine nasumično bez praćenja trenda.
PREHRANA	Dosljednost plana, energija, probava i kontrolirani suficit prilagođen osobi.	Ne koristimo agresivan suficit koji nepotrebno ubrzava rast masnog tkiva.

NAPOMENA O USLUZI

12-tjedni Booty Builder program dobiva se gratis uz novu članarinu. Visbody dijagnostičko mjerenje i individualna izrada prehrambenog plana nisu uključeni u članarinu i dogovaraju se kao dodatna usluga uz nadoplatu.

DNEVNIK PROGRESA - TJEDNI 1-6

U polja upiši korištenu težinu i ponavljanja. Za unilateralne vježbe zapiši rezultat slabije strane.

TJEDAN	TRENING	HIP THRUST	STEP-UP	KICK BACK	ABDUKCIJE	BILJEŠKA
1	A					
1	B					
1	C					
2	A					
2	B					
2	C					
3	A					
3	B					
3	C					
4	A					
4	B					
4	C					
5	A					
5	B					
5	C					
6	A					
6	B					
6	C					

DNEVNIK PROGRESA - TJEDNI 7-12

U 12. tjednu usporedi čista ponavljanja i kontrolu s prvim tjednom - bez testiranja maksimalnog ponavljanja.

TJEDAN	TRENING	HIP THRUST	STEP-UP	KICK BACK	ABDUKCIJE	BILJEŠKA
7	A					
7	B					
7	C					
8	A					
8	B					
8	C					
9	A					
9	B					
9	C					
10	A					
10	B					
10	C					
11	A					
11	B					
11	C					
12	A					
12	B					
12	C					

ZAVRŠNA MJERENJA

POČETAK

Datum: _____ Hip thrust: _____ Opseg
kukova: _____ Visbody*: DA / NE

12. TJEDAN

Datum: _____ Hip thrust: _____ Opseg
kukova: _____ Visbody*: DA / NE

* Visbody dijagnostičko mjerenje i individualni plan prehrane dodatne su usluge uz nadoplatu.