

## Тренинг за нозе од Антонио Андоновски



После десет минутно загревање и истегнување, тренингот го започнувам со потисок на преса

.

Оваа вежба ја работам во 6 серии од кои две се за загревање каде изведувам 15 повторувања и 4 се работни каде тежините ми дозволуваат 8-10 тешки повторувања

.



Како втора вежба во мојот програм е клекнување на Хакен Шмит машина. Бидејќи нозите се многу заморени.



Оваа вежба во овој програм е екстензија на Лег Курл машина. Оваа вежба ја работам во 5 серии со кратки паузи од 30-40 секунди и повторувањата се помалку.



Оваа вежба во овој тренинг е изнекоп. Оваа вежба ја изведувам во 4 серии со повторувања во радиус од 10 во серија. Од причина што во тој момент моите нозе се многу заморени, одморот помеѓу овие се помалку.