

TRENIRUOTĖ

30-40 MIN.

FOKUSAS: SĖDMENYS 

Aktyvacija, jėga, izoliacija ir
tempimas vienoje
subalansuotoje treniruotėje.



SĖDMENŲ TRENIRUOTĖ

30–40 min. planas



◆ Apšilimas / aktyvacija (8 min)

Glute bridge su guma – 2x12–15 (laikyk viršuje 2 sek.)

Clamshell su guma – 2x12 kiekvienai pusei

Donkey kicks – 2x10–12



◆ Pagrindinė dalis (15–17 min)

Hip thrust / glute bridge su svoriu arba guma – 3x10–12

Bulgarian split squat – 3x8–10 kiekvienai kojai

Romanian deadlift – 3x10

Step-ups – 2–3x10



◆ Izoliacija / burn (10 min)

Frog pumps – 2x20

Kickbacks su guma – 2x12–15

Abduction su guma – 2x15–20

Glute bridge pulses – 1x20–30



◆ Pabaiga (5 min)

• Klubų lenkiamųjų tempimas – 30 sek./koja

• Sėdmenų tempimas – 30 sek.

• Lengvas kvėpavimas

SVARBU

- Daryk lėtai ir kontroliuotai
- Spausk per kulnus
- Viršuje visada suspausk sėdmenis

