Nedelja 1

# Ponedeljak - noge + trbusnjaci

**Cucanj** - 1 serije / 5-10x / 90s odmor  
**Iskorak cucanj** - 1 serije / 8-12x po nozi / 90s odmor  
**Sut masina (prednjaz loza)** - 1 serije / 8-12x / 60s odmor

**Vezba slicna dead liftu** - 2 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Sut masina (zadnja loza)** - 2 serije / 8-12x / 60s odmor  
  
**Listovi sa petama ka unutra** - 1 serije / 8-12x / 30s odmor  
**Listovi sa normalnim polozajem stopala** - 1 serije / 8-12x / 30s odmor  
**Listovi sa petama ka spolja** - 1 serije / 8-12x / 30s odmor

**Trbusnjaci** - https://www.youtube.com/watch?v=W-9L0J\_9qag&t=13s

# Utorak - push i pull

**Zgibovi sa normalnim hvatom** - 2 serije / max / 60s odmor  
**Zgibovi sa podhvatom** - 2 serije / max / 60s odmor  
**Simulacija zgiba na sajli** - 1 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Povlacenje bucica ka sebi na blago uzdignutoj klupi** - 1 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Lednjaci na spravi** - 6 serija / 8-12x / 45s odmor

**Propadanja** - 2 serije / max / 60s odmor  
**Sklekovi** - 2 serije / 10x / 60s odmor **Kosi bench** - 1 serije / 5-10x / 60s odmor  
**Stezanje grudi na sajli** - 1 serije / 8-12x/ 45s odmor  
**Bench sa bucicama** - 1 serije / 8-12x / 60s odmor

**Podizanje sipke od potiljka prema plafonu** - 2 serije / 8-12x / 45s odmora  
**Letenje sa bucicama + podizanje bucica ispred tebe** - 2 serije / 8-12x + 8-12x / 45s odmora  
**Povlacenje kanapa privezanog za gornju sajlu prema celu** - 2 serije / 8-12x / 45s odmora

# Sreda - trcanje

Ciljamo da dostignes 30 minuta laganog trcanja. Krenuces ovako:  
**2 min** - 4kmh  
**2 min** - 5km  
**x min** - 8km  
Ako uspes iz prvog da nakon 4 min brzog hodanja istrcis 30 min, javi mi se.  
Ako ne uspes, istrci koliko mozes tom brzinom.  
Ako si istrcao (npr.) 12 min, sledeci trening istrci 13 min. I tako sve dok ne dodjes do 30 min

# Cetvrtak - noge + trbusnjaci

**Cucanj** - 2 serije / 5-10x / 90s odmor  
**Iskorak cucanj** - 2 serije / 8-12x po nozi / 90s odmor  
**Sut masina (prednjaz loza)** - 2 serije / 8-12x / 60s odmor

**Vezba slicna dead liftu** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Sut masina (zadnja loza)** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
  
**Listovi sa petama ka unutra** - 2 serije / 8-12x / 30s odmor  
**Listovi sa normalnim polozajem stopala** - 2 serije / 8-12x / 30s odmor  
**Listovi sa petama ka spolja** - 2 serije / 8-12x / 30s odmor

**Trbusnjaci** - https://www.youtube.com/watch?v=W-9L0J\_9qag&t=13s

# Petak - push i pull

**Zgibovi sa normalnim hvatom** - 2 serije / max / 60s odmor  
**Zgibovi sa podhvatom** - 2 serije / max / 60s odmor  
**Povlacenje ravne sipke sa gornje sajle prema struku** - 2 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Povlacenje bucica ka sebi na blago uzdignutoj klupi** - 2 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Lednjaci na spravi** - 7 serija / 8-12x / 45s odmor

**Propadanja** - 2 serije / max / 60s odmor  
**Sklekovi** - 2 serije / 10x / 60s odmor **Bench** - 2 serije / 5-10x / 60s odmor  
**Stezanje grudi na sajli** - 2 serije / 8-12x/ 45s odmor  
**Kosi bench sa bucicama** - 2 serije / 8-12x / 60s odmor

**Podizanje sipke od potiljka prema plafonu** - 2 serije / 8-12x / 45s odmora  
**Letenje sa bucicama + podizanje bucica ispred tebe** - 2 serije / 8-12x + 8-12x / 45s odmora  
**Povlacenje kanapa privezanog za gornju sajlu prema celu** - 2 serije / 8-12x / 45s odmora