3. i 4. nedelja

# Ponedeljak - noge + trbusnjaci

**Zagrevanje**

**Cucanj** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Iskorak cucanj** - 3 serije / 8-12x po nozi / 60s odmor  
**Sut masina (prednjaz loza)** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Glute bridge** - 4 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Sut masina (zadnja loza)** - 4 serije / 8-12x / 60s odmor  
  
**Listovi** - 9 serije / 8-12x / 30s odmor

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

**Istezanje**

# Utorak - push i pull

**Zagrevanje**

**Zgibovi sa normalnim hvatom + negativni zgibovi** - 3 serije / 5x / 60s odmor  
**Zgibovi sa podhvatom + negativni zgibovi** - 3 serije / 5x / 60s odmor  
**Simulacija zgiba na sajli** - 3 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Povlacenje olimpijske sipke sa poda (srednja ledja)** - 3 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Lednjaci na spravi** - 6 serija / 8-12x / 45s odmor

**Propadanja** - 3 serije / max / 60s odmor  
**Sklekovi** - 3 serije / max / 60s odmor **Kosi bench** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Stezanje grudi na sajli** - 3 serije / 8-12x/ 45s odmor  
**Bench sa bucicama** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Potisci olimpijskom sipkom**- 3 serije / 8-12x / 45s odmora  
**Letenje sa bucicama + podizanje bucica ispred tebe** - 3 serije / 6x + 6x / 45s odmora  
**Zadnje rame na masini za stezanje grudi** - 3 serije / 8-12x / 45s odmora  
**Zadnje rame i trapez na kanapu na sajli** - 3 serije / 8-12x / 45s odmor

**Istezanje**

# Sreda - trcanje

**Zagreavnje**

Ciljamo da dostignes 30 minuta laganog trcanja. Krenuces ovako:  
**2 min** - 5kmh  
**2 min** - 6km  
**x min** - 8km  
Kada uspes da istrcis 30 min konstantom brzinom od 8kmh, javi mi se.

Ako si istrcao (npr.) 12 min, sledeci trening istrci 13 min. I tako sve dok ne dodjes do 30 min

**Istezanje**

# Cetvrtak - noge + trbusnjaci

**Zagrevanje**

**Cucanj** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Iskorak cucanj** - 3 serije / 8-12x po nozi / 60s odmor  
**Sut masina (prednjaz loza)** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Glute bridge** - 4 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Sut masina (zadnja loza)** - 4 serije / 8-12x / 60s odmor  
  
**Listovi** - 9 serije / 8-12x / 30s odmor

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

**Istezanje**

# Petak - push i pull

**Zagrevanje**

**Zgibovi sa normalnim hvatom + negativni zgibovi** - 3 serije / 5x / 60s odmor  
**Zgibovi sa podhvatom + negativni zgibovi** - 3 serije / 5x / 60s odmor  
**Simulacija zgiba na sajli** - 3 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Povlacenje olimpijske sipke sa poda (srednja ledja)** - 3 serije / 8-12x / 45s odmor  
**Lednjaci na spravi** - 6 serija / 8-12x / 45s odmor

**Propadanja** - 3 serije / max / 60s odmor  
**Sklekovi** - 3 serije / max / 60s odmor **Bench** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Stezanje grudi na sajli** - 3 serije / 8-12x/ 45s odmor  
**Kosi bench sa bucicama** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Potisci olimpijskom sipkom**- 3 serije / 8-12x / 45s odmora  
**Letenje sa bucicama + podizanje bucica ispred tebe** - 3 serije / 6x + 6x / 45s odmora  
**Zadnje rame na masini za stezanje grudi** - 3 serije / 8-12x / 45s odmora

**Istezanje**