Nedelja 3, 4, 5, 6, 7 i 8

# Ponedeljak - noge

**Zagrevanje + 10 min brzog hoda**

**Cucanj** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Iskorak cucanj (naizmenicno, jedna pa druga noga)** - 3 serije / 8-12x po nozi / 60s odmor  
**Sut masina za prednju lozu** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Hamstring deadlift** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Hip trust** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Kick back** - 3 serije / 8-12x po nozi / 60s odmor

**Listovi (bilo kako)** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**10 min brzog hoda + istezanje**

# Sreda - gornji deo tela

**Zagrevanje + 10 min brzog hoda**

**Simulacija zgiba sa tegovima na sajli** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**'Testerica' na sajli** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Ledjnjaci** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Potisci bucicama na gore (fokus na ramena)** - 3 serije/ 8-12x / 60s odmor  
**Potisci bucicama ka sebi (fokus na biceps)**  - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Povlacenje ravne sipke na sajli ka dole (fokus na triceps)** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Trbusnjaci** - https://www.youtube.com/watch?v=v7DYQ\_daZtU

**10 min brzog hoda + Istezanje**

# Petak - noge

**Zagrevanje + 5-10 min brzog hoda**

**Cucanj** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Iskorak cucanj (naizmenicno, jedna pa druga noga)** - 3 serije / 8-12x po nozi / 60s odmor  
**Sut masina za prednju lozu** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**Hamstring deadlift** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Hip trust** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor  
**Kick back** - 3 serije / 8-12x po nozi / 60s odmor

**Listovi (bilo kako)** - 3 serije / 8-12x / 60s odmor

**5-10 min brzog hoda + istezanje**