Plan treninga - 2 meseca

# Ponedeljak i cetvrtak - noge

***ZAGREVANJE SVIH ZGLOBOVA + TRCANJE*** - 10 minuta 8kmh (dzoging)

**Cucanj** - 3 serije / 8-12x / 90s pauza  
**Iskorak** - 3 serije / 8-12x po nozi / 90s pauza  
**Sut masina** - 3 serije / 8-12x / 60s pauza

**Zadnja loza pomocu olimpijske sipke** - 4 serije / 8-12x / 60s pauza  
**Zadnja loza na sut masini** - 4 serije / 8-12x / 60s pauza

**Listovi sa petama ka unutra** - 3 serije / 8-12x / 90s pauza  
**Listovi sa normalnim polozajem stopala** - 3 serije / 8-12x / 90s pauza  
**Listovi sa petama ka spolja**  - 3 serije / 8-12x / 90s pauza

***ISTEZANJE NOGU***

\*\*Ako ti bude mnogo serija ili dugacak trening, smanji **cucanj**, **iskorak** i **sut** na po 2 serije, **zadnju lozu** na po 3 serije i sve za **listove** na po 2 serije.  
Ovako bi imao:  
6 umesto 9 serija prednje loze   
4 serija gluteusa umesto 6  
6 serija listova umesto 9  
\*\* **Zadnja loza pomocu olimpijske sipke** - je vezba kao deadlift, samo sto su ti stopala skoro jedna do drugog i kolena blago savijena tokom cele vezbe

# Utorak i petak - gornji deo tela

***ZAGREVANJE SVIH ZGLOBOVA - TRCANJE*** - 10 minuta 8kmh (dzoging)

**EMOM** - 5 serija / 5 zgibova, 5 propadanja i pet sklekova odraditi svaki put kad osvane novi minut / pauza je sta ti ostane do sledeceg min

**Bench** -2 serije / 5-10x / 60s pauze  
**Kosi bench** - 2 serije / 5-10x / 60s pauze  
**Stezanje grudi sajli sedecki** - 2 serije / 8-12x / 60s pauze

**Lednjaci sa tegom** - 2 serije / 8-12x / 60s pauze  
**Simulacija zgiba na sajli** - 2 serije / 8-12x / 60s pauze  
**Letenje sa bucicama dok si sa telom savijen prema napred** - 2 serije / 8-12x / 60s pauze

**Podizanje olimpijske sipke na gore** - 2 serije / 8-12x / 60s pauze  
**Letenje sa bucicama** - 2 serije / 8-12x / 60s pauze  
**Povlacenje kanapa na gornjoj sajli prema celu** - 2 serije / 8-12x / 60s pauze

**Trbusnjaci** ***ponedeljkom*** - https://www.youtube.com/watch?v=W-9L0J\_9qag  
**Trbusnjaci *petkom*** - https://www.youtube.com/watch?v=MWpwj7b-ebU

***ISTEZANJE GORNJEG DELA TELA***

\*\* **Letenje sa bucicama dok si sa telom savijen prema napred** - noge neka ti budu u sirini ramena; kolena blago savijena; gornji deo tela paralelan sa podom > ovde ciljas gornji deo ledja  
\*\* **Lednjaci sa tegom** - ako nemas spravu za ovo, cepaj 2 serije deadlifta ali sa po 90s pauze izmedju serija   
\*\* **Povlacenje kanapa na gornjoj sajli prema celu** - ovde pogadjas zadnje rame i trapez; stav malo siri; spustis se u polu cucanj; ledja prava i vuces kanap odozgore na sajli prema celu; kada dovuces kanap do cela, ruke (odnosno nadlaktice) bi trebalo da ti budu paralelne sa zemljom