

Досие за Вежбање

— — — — —

	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
Број на серии							

број на повторувања у серија

Вежба	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
Склекови							
Поткрева ња на нозе							
Згибови (предни)							
Згибови (задни)							
Даски							
Ридести склекови							
Кревања							
Спуштања							
Грбни							
Чучневи							
Шпринт* (просек)							

Бокс	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
Вреќа							
Крушка							
Топка							
Јаже							
Спаринг							

Број на серии од комбоа **	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед

* Шпринтање измеѓу две серии за пауза измеѓу нив.

** Серија трае 3мин, 6мин, 9мин, 12мин. (во зависност од вежбањето и спремноста)

Џиу Џитсу	Потег 1	Потег 2	Потег 3	Спаринг
Прв Тренинг				
Втор Тренинг				
Трет Тренинг				

Трчање	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
Почеток							
Крај							
Дистанца							
Над. Разлика							
Времетраење							
Милја							
5км							
10км							
Полу Маратон							

	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
Висина							
Тежина							
Врат							
Рака							
Подлактица							
Половина							
Граден Кош							
Колк							
Бут							
Лист							
Рамо-Рамо							

Дисциплина	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
Калистеника							
Бокс							
Џиу Џитсу							
Трчање							
Истегнување							