

Tjedni trening 2

PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDJELJA
traka uzbrdica 10 min	traka uzbrdica 30 min	traka uzbrdica 10 min	traka uzbrdica 10 min	traka uzbrdica 10 min		
kružni trening, 3x:	traka intervalno trčanje x5	klupa utezi	čučanj sa šipkom 10	kružni trening, 3x:		
skok čučanj 20	nagib 7, brzina 10, 1 min	kosa klupa šipka	bugarski čučanj šipka 2x10	konop		
deadlift rumunjski 10	nagib 7 brzina 4, 2 min	jednoručno veslanje	x 3	step up + 5kg ploča		
penjač 20	trbušnjaci mat	x5	lat povlačenje 10	trx trbušnjaci		
stražnji iskorak 2x10	istezanje	tabata po izboru	veslanje 10	medicinka u trampolin		
marinac 10		trbušnjaci mat	x3	povlačenje prema licu kabel		
trbušnjaci s opterećenjem 20		istezanje	leđnjaci 10	triceps ekst. iznad glave		
visoki skip 20			bočni trbušnjaci 2x10	sklek na povišenom		
sklek s veslanjem 20			x3	10 marinaca		
istezanje			istezanje	istezanje		