

PRVI DAN – PREDNJI DIO NOGA I STOMAK

1. LEG PRESS 4 SERIJE PO 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=n50pDx-A7rY>
2. POTISAK NA SMITHU 4 SERIJE PO 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=3XjwpYG4Nz4>
3. NOŽNA EKSTENZIJA 4 SERIJE PO 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=swZQC689o9U>
4. ISKORAK 4 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=nw8VwSFHu-o>
5. ČUČANJ NA SMITHU 4 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=G7DJYoY7XZM>
6. SISSY SQUAT 4 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=ZnlSJmSFriA>
7. VJEŽBE ZA TRBUŠNJAKE 4 SERIJE +15 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=OP54ocq5kD0>

DRUGI DAN- PREDNJI GORNJI DIO TIJELA

1. POTISAK ZA PRSA NA SMITHU 3 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
https://www.youtube.com/watch?v=z_r6hDOYt00
2. CHEST PRESS NA SPRAVI PO 3 SERIJE SA DVA RAZLIČITA HVATA (USKI I ŠIROKI HVAT)
8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=7gmUMW4asCY>
3. KOSI POTISAK ZA PRSA 3 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=6tW4LUaOxlE>

4. LETENJE ZA SREDNJE RAME 3 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=3VcKaXpzqRo>
5. VUČENJE DO BRADE 3 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=GeE0LtcITk0>
6. POTISAK ZA RAMENA 3 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=Wqq43dKW1TU>
7. STOJEĆI BICEPS PREGIB 3 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=xygZ5AAr338>
8. BICEPS PREGIB NA CROSSU 3 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=rfrdD5PKrko>

TREĆI DAN – STRAŽNJICA I ZADNJA LOŽA

1. ŠIROKI ČUČANJ 4 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=9pWtVstw4z8>
2. HIP THRUST NA SMITHU 4 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
https://www.youtube.com/watch?v=e_DB44N7W44
3. GLUTEUS KICK 4 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=pnTksSV9ldc>
4. ISKORACI ZA GLUT 4 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=uc1EKT1oqq8>
5. BRIDGE ZA GLUT 3 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=OUgsJ8-Vi0E>
6. ABDUCTOR I ADUCTOR NA MASINI 4 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=b-cxonq03vQ>
7. ZADNJA LOŽA NA SPRAVI 4 SERIJE 8-12 PONAVALJANJA
<https://www.youtube.com/shorts/BAIJCrETqWI>

8. BOČNI TRBUŠNI MIŠIĆI 4 SERIJE 15+ PONAVLJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=tryfktsx8Ww>

ČETVRTI DAN – ZADNJI GORNJI DIO TIJELA

1. VESLANJE ZA LEĐA 3 SERIJE 8-12 PONAVLJANJA
https://www.youtube.com/watch?v=rDP_ACaGbVY
2. VESLANJE NA SPRAVI 3 SERIJE 8-12 PONAVLJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=taVXLT676q0>
3. HIPEREKSTENZIJA 3 SERIJE 8-12 PONAVLJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=zQ7sJOh0qVI&t=6s>
4. LAT MAŠINA 3 SERIJE 8-12 PONAVLJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=j9jtjL8FhPI>
5. DEADLIFT NA SMITHU 3 SERIJE 8-12 PONAVLJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=rtYH-SKh0to>
6. FACE PULL 4 SERIJE 8-12 PONAVLJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=V8dZ3pyiCBo>
7. TRICEPS SA SAJLOM 3 SERIJE 8-12 PONAVLJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=akiGllcWF1w>
8. TRICEPS BUCICAMA 3 SERIJE 8-12 PONAVLJANJA
<https://www.youtube.com/watch?v=8zHM0tZwqfM>

SAVJETI:

- KARDIO RADITI UVIJEK NAKON TRENINGA MINIMALNO 20-TAK MINUTA NA TRAKU, STEPER ILI BICIKLO

- **VJEŽBE IZVODITI POLAKO, KONCENTRIRANO I FOKUSIRANO**
- **RADITI 4 TRENINGA TJEDNO**
- **AKO NEKU VJEŽBU URADITE 12 PUTA BEZ PROBLEMA, ONDA MORATE POVEĆAVATI KILAŽU**
- **KILAŽU UVIJEK POSTEPENO POVEĆAVATI**