

Plan treninga

Ime i prezime:

Datum:

Dan 1- Gornji dio tijela (Snaga):

| Vježba | Serije | Ponavljjanja | Težina (kg) | Komentar |
|----------------|--------|--------------|-------------|------------------------------|
| Bench Press | 4 | 8 | 70 | Fokus na kontroliranoj formi |
| Military Press | 4 | 10 | 40 | Poboljšati balans |
| Lat Pulldown | 3 | 12 | 50 | Stabilnost i dobar osjećaj |
| Biceps Curl | 3 | 15 | 12 | Fokus na sporim pokretima |

Dan 2 - Donji dio tijela (Snaga):

| Vježba | Serije | Ponavljjanja | Težina (kg) | Komentar |
|-----------|--------|--------------|-------------|-------------------------------|
| Čučanj | 4 | 10 | 80 | Tehnički dobar, dodati težinu |
| Deadlift | 3 | 6 | 100 | Fokus na ravnim leđima |
| Leg Press | 3 | 12 | 120 | Lagano, povećati težinu |
| Iskorak | 3 | 15 | 25 | Fokus na ravnoteži i formi |

Dan 3 – Kardio i Core

| Vježba | Serije | Ponavljanja | Težina (kg) | Komentar |
|---------------------|--------|------------------------------------|-------------|----------------------|
| Trčanje (intervali) | 4 | 1 min sprint / 2 min hodanje | N/A | Izvrсна izdržljivost |
| Plank | 3 | 60 sekundi | N/A | Poboljšati trajanje |
| Russian Twists | 3 | 30 | N/A | Fokus na stabilnosti |
| Mountain Climbers | 3 | 20 | N/A | Ubrzati pokrete |