



SAMO POČNI, ALI POČNI PAMETNO

**Zvuči jednostavno,
ali stvarno je tako.**

Znaš sigurno onaj osećaj straha ili uplašenosti:
“A kako ću ja u teretanu ili na grupni fitness
kada ne znam šta treba da radim?”

Hm, zar nije svrha fitnes centra da te
nauči da radiš na sebi, da pravilno
izvodiš pokrete i da te uvede u
trening?

POČNI PAMETNO naučni je program koji
kombinuje kardio trening, trening snage, core
i fleksibilnost kako bi te uveo u svet
fitnesa i pomogao ti da trening postane
zdrava navika bez koje nećeš moći.

PRATI SLEDEĆI PLAN



ŠESTONEDELJNI PLAN VEŽBANJA

NEDELJA	KARDIO	SNAGA	KORE/ FLEKSIBILNOST
1	1 x 20 min	1 x 20 min	1 x 10 min
2	2 x 20 min	1 x 30 min	1 x 20 min
3	2 x 30 min	1 x 30 min 1 x 20 min	1 x 25 min
4	2 x 35 min 1 x 20 min	1 x 60 min	1 x 40 min
5	2 x 50 min 1 x 20 min	1 x 60 min 1 x 20 min	1 x 60 min
6	2 x 60 min 1 x 30 min	1 x 60 min 1 x 40 min	1 x 60 min

IZAZOV U TRAJANJU OD 12 NEDELJA

NEDELJA	KARDIO	SNAGA	KORE/ FLEKSIBILNOST
7-18	3 x 60 min	2 x 60 min	1 x 60 min

Prvih šest nedelja je da zavoliš treninge. Narednih dvanaest je da postanu zdrava navika bez koje ne možeš, kao i da uočiš lepe promene na svom mentalnom i fizičkom izgledu.

KARDIO trening odličan je za brzo sagorevanje kalorija i najbitniji je za tvoje zdravlje. Ukoliko ne znaš na šta da ideš, odlični kardio treninzi su BodyCombat, BodyAttack, Les Mills Tone, kao i penjanje uz stepenice, vožnja bicikla, igranje, trčanje, plivanje, brzo hodanje...

Trening SNAGE gradi, oblikuje mišiće i pomaže u dugoročnom gubljenju masnih naslaga. Pored treninga u teretani, koji podrazumevaju sve vežbe sa opterećenjem, uvek možeš da radiš i BodyPump, kao i Les Mills Tone programe.

CORE trening ključan je za izgradnju stabilnosti koja je osnova za bezbedno izvođenje pokreta svih vrsta. Ukoliko ne znaš šta da radiš CXWorx i Les Mills Tone programi su odlični za jačanje kora, kao i pilates, treninzi za stomak, istezanje, tai chi i yoga.

Trening FLEKSIBILNOSTI smanjuje mogućnost povreda, povećava mobilnost i popravljaju tvoje držanje. Pored standardnih pokreta istezanja u teretani, razmisli i o BodyBalance programu.

Tek nakon 18 nedelja možeš da počneš da razmišljaš i o HIIT treninzima.

Uživaj u odluci i pozitivnoj životnoj promeni. Drži se ovog plana na početku i obećavamo primetićeš promene.

Vidimo se i družimo u ŠMEK-u.