



OSAM NEDELJA DO VITKOG TELA!

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

Treniraš bez prestanka, ideš redovno
na vežbe, skačeš, krećeš se... Ali, promenu
nikako da vidiš na sebi.

Znamo taj osećaj, zato smo napravili priručnik koji
će ti pomoći da za osam nedelja to promeniš!

OSAM NEDELJA DO VITKOG TELA plan je koji
je osmislio trener Terry M. i podrazumeva
program vežbi koji garantuje vidljive
rezultate već nakon tri nedelje,
ali samo ukoliko ga se strogo
pridržavaš.

PRATI SLEDEĆI PLAN



OSMONEDELJNI PLAN VEŽBANJA

DAN	ZAGREVANJE	VEŽBA	GRUPNI TRENING
PON	3-5 minuta	Čučnjevi (5x5 super heavy) Shoulder press (5x5 super heavy)	-
UTO	3-5 minuta	20 minuta AMRAP 5-1 Sklek 1-5 Burpees	Bilo koji HIIT ili CARDIO + CORE
ČET	3-5 minuta	Deadlift (5x5 super heavy) Zgibovi (5x5 opciono)	-
PET	3-5 minuta	20 minuta AMRAP 200 preskočene vijače 50 čučnjeva bez opterećenja	Bilo koji HIIT ili CARDIO + CORE

*** NE MORAŠ STROGO DA SE DRŽIŠ OVIH DANA. Organizuj nedelju prema svojim obavezama, ali se trudi da praviš pauzu nakon treninga.**

ZAGREVANJE je najbitniji deo treninga i posveti mu se dovoljno. Zagrevanje treba da bude neka kardio vežba. Odlična bi bila trčanje na traci, preskakanje vijača, jumping jacks, vožnja bicikla, rower mašina.

5x5 SUPER HEAVY podrazumeva da pronađeš težinu koju ne možeš da uradiš i smanjiš je za nekih 20%. Zatim, sa tom smanjenom težinom uradiš pet serija sa pet ponavljanja, s tim što između svakog ponavljanja praviš pauzu u trajanju od dve minute.

20 MINUTA AMRAP (As Many Reps As Possible - Što je više ponavljanja moguće) je format vežbi koji podrazumeva rađenje serija ponavljanja bez pauze. Odnosno, kombinaciju vežbi tako da se uradi što je više ponavljanja moguće. Na primer, 5 sklekova i 1 burpee su jedna vežba, zatim 4 skleka i 2 burpees su jedna, 3-3, 2-4, 1-5 i sve vežbe čine jednu seriju. Što znači da treba da uradiš što je više serija moguće za 20 minuta.

Ukoliko se pridržavaš ovog programa i kombinuješ sa pravilnom ishranom, nakon tri nedelje ćeš već videti odlične rezultate. Zapamti samo jedno, ovaj trening ne može da ti bude zamena za personalne, ili polupersonalne treninge, jer nije prilagođen tebi, već se odnosi na većinu.

Ukoliko ne znaš pravilno da izvedeš neki pokret, ne pokušavaj bez pomoći ili asistencije zaposlenih u teretani.

Vidimo se i družimo u ŠMEK-u.