

2. TEDEN

PONEDELJEK // PUSH

VAJA	SERIJE	PONOVITVE	RPE
POTISK S PRSI	4	10	8
POTISK S PRSI Z ROČKAMI, V NAKLONU	4	10	9
"DIPS"	4	10	9 do 10
METULJČEK (NA KABLIH)	4	12	9 do 10
IZTEG KOMOLCA Z VRVJO	4	12	9 do 10

TOREK // PULL

VAJA	SERIJE	PONOVITVE	RPE
VZGIBI	4	10	8
POTEGI SEDE (VODORAVNO)	4	10	9
POTEGI SEDE (NAVPIČNO)	4	10	9 do 10
POTEGI S T-PALICO	4	10	9 do 10
UPOGIB KOMOLCA Z ROČKAMI	4	12	9 do 10

SREDA // LEGS

VAJA	SERIJE	PONOVITVE	RPE
MRTVI DVIG	4	8	8
PREŠA	4	10	9
IZPADNI KORAKI	4	10	9 do 10
UPOGIB KOLENA	4	10	9 do 10
DVIGI NA PRSTE	4	15	9 do 10

ČETRTEK // ARMS & SHOULDERS

VAJA	SERIJE	PONOVITVE	RPE
POTISK NAD GLAVO	4	8	8
LATERALNI DVIGI Z ROČKAMI	4	12	9
POTEGI K OBRAZU	4	12	9 do 10
UPOGIB KOMOLCA Z ROČKAMI	4	12	9 do 10
IZTEG KOMOLCA Z VRVJO	4	12	9 do 10

PETEK // CHEST AND BACK

VAJA	SERIJE	PONOVITVE	RPE
VZGIBI	4	10	8
POTISK S PRSI	4	10	9
POTEGI SEDE (VODORAVNO)	4	10	9 do 10
METULJČEK (NA KABLIH)	4	10	9 do 10
POTEGI SEDE (NAVPIČNO)	4	10	9 do 10

SOBOTA // STRETCHING

VAJA	SERIJE	PONOVITVE	RPE
RAZTEG ZADNJE LOŽE	2		
RAZTEG KVADRICEPSA	2		
RAZTEG BOKOV	2		
RAZTEG MEČ	2		
RAZTEG HRBTENICE	2		

NEDELJA // POČITEK