



TERETANA SPORT-ACTIVE

www.sportactive.org

KRUZNI TRENING ZA ZENE

1. Bicikl ili traka 10 min
2. Prednja loza 3x8 ponavljanja
3. Zadnja loza 4x12ponavljanja
4. Kuk masina 3x10 ponavljanja
5. Pek dek 3x10 ponavljanja
6. Lat masina iza glave 4x8 ponavljanja
7. Potisak za prednje rame bučicama 3x10 ponavljanja
8. Stojeci pregib biceps naizmenican 3x10 ponavljanja
9. Triceps potisak iza glave 3x10 ponavljanja
10. Bicikl ili traka 10-15 min
11. Steper 2x2 min
12. Tvister 2x2 min kombinovano brzo sporo
13. Hiperekstenzija 3x10 ponavljanja
14. Trbusnjaci