

# **PROGRAM VEZBANJA**

<b>1.</b>	<b>GRUDI</b>	<b>LEDJA</b>	
<b>2.</b>	<b>TRICEPS</b>	<b>BICEPS</b>	<b>PODLA.</b>
<b>3.</b>	<b>PAUZA</b>		
<b>4.</b>	<b>RAMENA</b>	<b>BUTINA</b>	<b>LIST</b>
<b>5.</b>	<b>PAUZA</b>		

## GRUDI

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	RAVNI BENC	3	20-10
2.	KOSO RAZV.	3	20-10
3.	K.KOSI POTISAK	3	20-10
4.	SKLEKOVI	3	OTKAZ

## GRUDI

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	KOSI BENC	3	10 - 6
2.	K.KOSO RAZV.	3	10 - 6
3.	RAVNO POTISAK	3	10 - 6
4.	PROPADANJE	3	OTKAZ

## GRUDI

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	K.KOSI BENC	3	6
2.	RAVNO RAZVL.	3	6
3.	KOSI POTISAK	3	6
4.	SKLEKOVI	3	OTKAZ

**LEDJA**

<b>Pogram A</b>		<b>Serije</b>	<b>Ponavljjanja</b>
<b>1.</b>	<b>EKSTENZOR</b>	<b>3</b>	<b>OTKAZ</b>
<b>2.</b>	<b>LAT ISPRED</b>	<b>3</b>	<b>10 - 6</b>
<b>3.</b>	<b>LAT IZA</b>	<b>3</b>	<b>10 - 6</b>
<b>4.</b>	<b>LAT USKO</b>	<b>3</b>	<b>10 - 6</b>

**LEDJA**

<b>Program B</b>		<b>Serije</b>	<b>Ponavljjanja</b>
<b>1.</b>	<b>MRTVO DIZANJE</b>	<b>3</b>	<b>20 - 10</b>
<b>2.</b>	<b>T - SIPKA SIROKO</b>	<b>3</b>	<b>20 - 10</b>
<b>3.</b>	<b>T - SIPKA USKO</b>	<b>3</b>	<b>20 - 10</b>
<b>4.</b>	<b>DONJI KOTUR</b>	<b>3</b>	<b>20 - 10</b>

**LEDJA**

<b>Program C</b>		<b>Serije</b>	<b>Ponavljjanja</b>
<b>1.</b>	<b>EKSTENZOR</b>	<b>3</b>	<b>OTKAZ</b>
<b>2.</b>	<b>DVORUCNO VES.</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>3.</b>	<b>BRAHIJALIS VES.</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>JEDNORUCNO VES</b>	<b>3</b>	<b>6</b>

## BICEPS

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	SKOT EZ	3	20 - 10
2.	ST. EZ PREGIB	3	20 - 10
3.	EZ 21	3	21
4.	ISTOVREMENI	3	20 - 10
BICEPS			
Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	SKOT RAVNA	3	10 - 6
2.	STOJECI RAVNA	3	10 - 6
3.	RAVNA 21	3	21
4.	NAIZMENICNI	3	10 - 6
BICEPS			
Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	SKOT BRAHIJALIS	3	6
2.	STOJECI BRAHIJA.	3	6
3.	BRAHIJALIS 21	3	21
4.	KONCENTRACIONI	3	6

## TRICEPS

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	LAT KANAP	3	10 - 6
2.	BR. POT.SA CELA	3	10 - 6
3.	SEDECI IZA GLAVE	3	10 - 6
4.	USKI BENC	3	10 - 6

## TRICEPS

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	EZ LAT POTISAK	3	20 - 10
2.	EZ POTIS. SA CELA	3	20 - 10
3.	EZ IZA GLAVE	3	20 - 10
4.	USKI BENC	3	20 - 10

## TRICEPS

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	RAVNA LAT	3	6
2.	POT. SA CELA RA.	3	6
3.	SEDECI IZA GL.	3	6
4.	JEDNORUCNI	3	6

## RAMENA

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	POTISAK ISPRED	3	20 - 10
2.	LATER. STOJECI	3	20 - 10
3.	LATERALNO PRE.	3	20 - 10
4.	SLEGANJE	3	20 - 10

## RAMENA

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	POTISAK IZA	3	10 - 6
2.	VUCENJE DO BR.	3	10 - 6
3.	LATERALNO PRE.	3	10 - 6
4.	SLEGANJE	3	10 - 6

## RAMENA

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	POTISAK ISPRED	3	6
2.	POTISAK IZA GLA.	3	6
3.	JEDN. POTISAK	3	6
4.	JEDN.SLEGANJE	3	6

## BUTINA

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	SUTIRANJE	3	10 - 6
2.	DUBOKI CUCANJ	3	10 - 6
3.	ISKORAK	3	10 - 6
4.	MRTVO	3	10 - 6

## BUTINA

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	SUTIRANJE	3	20 - 10
2.	PARAL. CUCANJ	3	20 - 10
3.	ISKORAK	3	20 - 10
4.	ZADNJI PREGIB	3	20 - 10

## BUTINA

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	SUTIRANJE	3	6
2.	ISKORAK	3	6
3.	ZADNJI CUCANJ	3	6
4.	MRTVO	3	6

## LIST

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	STOJ . PODIZANJE	3	60 - 20
2.	SEDE . PODIZANJE	3	60 - 20
3.			
4.			

## LIST

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	STOJ . PODIZANJE	3	20
2.	JAHANJE	3	20
3.			
4.			

## LIST

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	STOJECE PODIZA	3	10
2.	SEDECE PODIZANJ.	3	10
3.			
4.			