

PROGRAM VEZBANJA

GRUDI

LEDJA

TRICEPS

BICEPS

PODLA.

PAUZA

RAMENA

BUTINA

LIST

PAUZA

GRUDI

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	KOSI BENC	3	10 - 6
2.	RAZVL.RAVNO	3	10 - 6
3.	K.KOSI POTISAK	3	10 - 6
4.	TRAKA TRCANJE		

GRUDI

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	RAVNI BENC	3	20-10
2.	K.KOSO RAZVLAC.	3	20-10
3.	KOSI POTISAK	3	20-10
4.	BICIKLA		

GRUDI

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	K.KOSI BENC	3	12-8
2.	KOSO RAZVLACE.	3	12-8
3.	RAVNI POTISAK	3	12-8
4.	TRAKA TRCANJE		

LEDJA

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	HIPEREXSTENZOR	3-4	OTKAZ
2.	LAT IZA GLAVE	3-4	10
3.	LAT ISPRED GLAVE	3-4	10
4.	LAT USKO	3-4	10

LEDJA

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	T - SIPKA USKO	3-4	12-6
2.	T - SIPKA SIROKO	3-4	12-6
3.	BRAHIJALIS	3-4	12-6
4.	HIPEREXSTENZOR	3-4	OTKAZ

LEDJA

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	LAT IZA GLAVE	3-4	20-10
2.	LAT ISPRED GLAVE	3-4	20-10
3.	LAT USKO	3-4	20-10
4.	DONJI KOTUR	3-4	20-10

BICEPS

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	SKOT KLUPA	4	20-10
2.	VEZBA 21	4	21
3.	TRAKA TRCANJE		
4.			

BICEPS

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	NAIZMENICNI	3	10
2.	ISTOVREMENI	3	10
3.	KONCENTRACIONI	3	10
4.	BICIKLA		

BICEPS

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	RAVNI PREGIB	3	20-10
2.	EZ PREGIB	3	20-10
3.	BRAHIJAL. PREGIB	3	20-10
4.	KARDIO		

TRICEPS

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	LAT EZ	3	20-10
2.	LAT RAVNA	3	20-10
3.	LAT KANAP	3	20-10
4.	TRAKA TRCANJE		

TRICEPS

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	LAT EZ	3	10
2.	EZ POT.SA CELA	3	10
3.	JEDN. IZA GLAVE	3	10
4.	TRAKA TRCANJE		

TRICEPS

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	LAT KANAP	3	20-10
2.	RA.POTI.SA CELA	3	20-10
3.	DVOR. IZA GLAVE	3	20-10
4.	BICIKLA		

RAMENA

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	POTISAK ISPRED	3	10
2.	POTISAK IZA	3	10
3.	VUC DO BRADE	3	10
4.	SLEGANJE	3	10

RAMENA

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	JEDNORUCNI POTI	3	10-6
2.	LATERALNO	3	10-6
3.	LATERALNO PRET.	3	10-6
4.	SLEGANJE	3	10-6

RAMENA

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	JEDNORUCNI POT.	3	20-10
2.	POTISAK ISPRED	3	20-10
3.	VUC.DO BRADE	3	20-10
4.	SLEGANJE	3	20-10

BUTINA

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	SUTIRANJE	3	20-10
2.	ISKORAK	3	20-10
3.	CUCANJ DUBOKI	3	20-10
4.			

BUTINA

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	SUTIRANJE	3	10
2.	BOCNI ISKORAK	3	10
3.	CUCANJ PARALEL.	3	10
4.			

BUTINA

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	SUTIRANJE	4	20-6
2.	MRTVO DIZANJE	4	20-6
3.	ZADNJI PREGIB	4	20-6
4.	ISKORAK	4	20-6

LIST

Pogram A		Seriје	Ponavljanja
1.	STOJECE PODIZA.	3	60-20
2.	SEDECE	3	60-20
3.			
4.			

LIST

Program B		Seriје	Ponavljanja
1.	JAHANJE	3	20
2.	JEDNORUCNO PO.	3	20
3.			
4.			

LIST

Program C		Seriје	Ponavljanja
1.	STOJECE PODIZA.	3	20
2.	SEDECE	3	20
3.	JAHANJE	3	20
4.			