

NAJBOLJI POČETNIČKI PLAN TRENINGA ZA ŽENE

PONEDELJAK	GORNJI DEO TELA		
	Vežba	Seriya	Ponavljanja
	Lat pull-down	3	10
	Bench press sa bučicama	4	6
	Sedeći potisak sa bučicama za ramena	3	8
	Face-pull	3	12
	Propadanje na klupi (za triceps)	3	8
	Biceps pregib sa bučicama	3	10
UTORAK	ODMOR		
SREDA	DONJI DEO TELA		
	Vežba	Seriya	Ponavljanja
	Čučanj na kutiji	3	10
	Iskorak u mestu	3	8 (po nozi)
	Glute Bridge	3	10
	Leg Press	3	6
	Rumunsko mrtvo dizanje sa girijom	4	8
	Plank	2	do otkaza
ČETVRTAK	ODMOR		
PETAK	ODMOR		
SUBOTA	CELO TELO		
	Vežba	Seriya	Ponavljanja
	Hip thrust sa bučicom	3	10
	Čučanj sa bučicom (Goblet squat)	3	10
	Veslanje na koturu	3	8
	Sklekovi na kolenima	3	do otkaza
	Russian twist sa opterećenjem	3	20
	Izdržaj uz zid	2	do otkaza
NEDELJA	ODMOR		