

# BESPLATAN

## KUĆNI PLAN TRENINGA ZA CELO TELO

3 serije, 20 sek pauze između vežbi, 3 min pauze između serija



**JUMPING JACKS 30 SEK**



**ČUČNJEVI 12X3**



**PREDNJI ISKORAK 15X3**



**PODIZANJE KUKOVA 12X3**



**LEG BUTT LIFT 8X3  
(SVAKA NOGA)**



**RUSKI ZAOKRET 10X3**



**BOČNO ODIZANJE KUKOVA 6X3  
(SVAKA STRANA)**



**SUPERMEN ZA LEĐA  
SA SPUŠTENIM NOGAMA 10X3**



**PLENK 30 SEK**

\*Za najbolje rezultate, vežbe izvoditi 3 puta nedeljno.