



Bonus zadatak

Za razliku od ostalih oblika aktivnosti, BONUS ZADATAK je onaj u kojem imaš odriježene ruke što se tiče same organizacije. Svatko može sam odlučiti kad će tijekom izazova napraviti određeni zadatak i u kojem redoslijedu. Važno je da dnevno uz propisanu aktivnost (učvršćivač manija, ubojica masnoća, tabata, aktivnost u prirodi) napraviš najviše jedan zadatak.

To znači da recimo jednom dnevno nakon odrađenog treninga odabereš još jedan zadatak s popisa, odradiš propisani broj ponavljanja i to označiš u tablici.

ZADATAK	VJEŽBA	BROJ PONAVLJANJA	✓
F	KLASIČNI ČUČANJ	40	
I	“CRUNCHES”	50	
T	ŠIROKI SKLEKOVI (S POTPOROM)	30	
T	USKI SKLEKOVI (S POTPOROM)	25	
I	ISTEZANJE BOKOVA	40	
J	ISKORAK	30 - SVAKA NOGA	
E	SKIJAŠKI SKOK	25	
L	VOJNIČKI SKOK	30	
O	DJEČJI SKOK	25	

Da pojedini zadatak uspješno odradiš, važno je, da vježbe izvodiš pravilno i da odradiš propisani broj ponavljanja bez obzira na to koliko ti je vremena potrebno.