

Vježbe za 2. TJEDAN 90-dnevnog izazova



8. DAN TABATA

AKTIVNOST	TRAJANJE
ZAGRIJAVANJE	
TRČANJE NA MJESTU	20 sekundi 10 sekundi
8 ponavlja	
PRESKAKANJE PREPREKE	20 sekundi 10 sekundi
8 ponavlja	
MINI KLIZNI POSKOCI	20 sekundi 10 sekundi
8 ponavlja	
MINI STOPALA	20 sekundi 10 sekundi
8 ponavlja	
HLAĐENJE	



9. DAN ŠETNJA

AKTIVNOST	TRAJANJE
ŠETNJA	30 minuta ili više



10. DAN UČVRŠČIVAČ MANIJA

AKTIVNOST	TRAJANJE
ZAGRIJAVANJE	
MINI POSKOCI	60 sekundi
PLIVAČ	60 sekundi
JUMPING JACKS U ŠKARAMA	60 sekundi
KLIZNI DLANOVI	60 sekundi
ROTACIJSKI POSKOCI	60 sekundi
BROJ KRUGOVA	4
BONUS VJEŽBA: MEDITACIJSKI ČUČANJ	45 sekundi
HLAĐENJE	



11. DAN OPUŠTANJE

AKTIVNOST	TRAJANJE
OPUŠTANJE	po želji



12. DAN UBOJICA MASNOĆA

AKTIVNOST	TRAJANJE
ZAGRIJAVANJE	
TRČANJE NA MJESTU	30 sekundi
ISTEZANJE BOKOVA NA JEDNOJ NOZI	60 sekundi / svaki krug mijenjaš nogu
PRESKAKANJE PREPREKE	30 sekundi
VRABAC	60 sekundi
MINI KLIZNI POSKOCI	30 sekundi
POTISAK TERETA	60 sekundi
MINI STOPALA	30 sekundi
BROJ KRUGOVA	4
HLAĐENJE	



13. DAN OPUŠTANJE

AKTIVNOST	TRAJANJE
OPUŠTANJE	po želji



14. DAN ŠETNJA

AKTIVNOST	TRAJANJE
ŠETNJA	30 minuta ili više

Regeneriraj svoje tijelo nakon vježbe!

Ne zaboravi na kvalitetan obrok poslije vježbanja. Ja vam odmah nakon treninga preporučam 100% prirodne bjelanjčevine sirutke u prahu **Golden Tree Nutrition**, koje su najbolji izbor za kvalitetnu regeneraciju i posljedično napredak.

Kako sudjeluješ u izazovu, za tebe sam pripremio posebnu ponudu!

10 % popusta na sve proizvode u mojoj web trgovini dobivaš tako, da na kraju, prije potvrde narudžbe uneseš kupon **IZAZOV10**.

**UPOTRIJEBI KUPON
IZAZOV10**

www.fittijelo.com/shop/

