

PROGRAM VEZBANJA			
1.	GRUDI	LEDJA	
2.	TRICEPS	BICEPS	PODLA.
3.	PAUZA		
4.	RAMENA	BUTINA	LIST
5.	PAUZA		

GRUDI

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	RAVNI BENC	3	10 - 6
2.	RAVNI POTISAK	3	10 - 6
3.	RAVNO RAZV.	3	10 - 6
4.	PRO. ILI SKLEKOVI	3	OTKAZ

GRUDI

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	KOSI BENC	3	10 - 6
2.	KOSI POTISAK	3	10 - 6
3.	KOSO RAZV.	3	10 - 6
4.	PRO. ILI SKLEKOVI	3	OTKAZ

GRUDI

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	K.KOSI BENC	3	10 - 6
2.	K.KOSI POTISAK	3	10 - 6
3.	K.KOSO RAZV.	3	10 - 6
4.	PRO.ILI SKLEKOVI	3	OTKAZ

LEDJA			
Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	HIPEREKSTENZOR	3	OTKAZ
2.	LAT ISPRED	3	10 - 6
3.	T- SIPKA - SIROKO	3	10 - 6
4.	BRAHIJALIS VESL.	3	10 - 6
LEDJA			
Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	HIPEREKSTENZOR	3	OTKAZ
2.	LAT IZA	3	10 - 6
3.	T – SIPKA - USKO	3	10 - 6
4.	JEDNORUCNO VES	3	10 - 6
LEDJA			
Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	HIPEREKSTENZOR	3	OTKAZ
2.	DONJI KOTUR	3	6
3.	DVORU.VESLANJE	3	6
4.	MRTVO DIZANJE	3	6-2

BICEPS

Pogram A		Serie	Ponavljjanja
1.	EZ PREGIB	3	20 - 10
2.	EZ SKOT KLUPA	3	20 - 10
3.	KONCENTRACIONI	3	10
4.			

BICEPS

Program B		Serie	Ponavljjanja
1.	RAVNI PREGIB	3	10 - 6
2.	BRAHIJALIS SKOT	3	10 - 6
3.	VEZBA 21	3	21
4.			

BICEPS

Program C		Serie	Ponavljjanja
1.	NAIZMENICNI PR.	3	10
2.	ISTOVREMENI PR.	3	10
3.	JED. BRAHIJALIS	3	10
4.			

TRICEPS			
Pogram A		Serie	Ponavljjanja
1.	EZ LAT POTISAK	3	10
2.	RAVNA LAT POTIS.	3	10
3.	KANAP LAT POTIS.	3	10
4.	SKLEKERI	3	OTKAZ
TRICEPS			
Program B		Serie	Ponavljjanja
1.	EZ LAT POTISAK	3	10 - 6
2.	EZ POTIS. SA CELA	3	10 - 6
3.	USKI BENC	3	10 - 6
4.	JEDN.IZA GLAVE	3	10 - 6
TRICEPS			
Program C		Serie	Ponavljjanja
1.	KANAP LAT	3	20 - 10
2.	BRAHIJALIS POTIS.	3	20 - 10
3.	BRAHIJALIS IZA GL	3	20 - 10
4.	USKI BENC	3	20 - 10

RAMENA

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	POTISAK ISPRED	3	6
2.	JED. POTISAK	3	6
3.	VUCENJE DO BRA.	3	6
4.	SLEGANJE	3	6

RAMENA

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	POTISAK IZA	3	10 - 6
2.	LATERALNO	3	10 - 6
3.	LAT. PRETKLON	3	10 - 6
4.	SLEGANJE	3	10 - 6

RAMENA

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	POTISAK ISPRED	3	20 - 6
2.	POTISAK IZA	3	20 - 6
3.	LATERALNO SEDE.	3	20 - 6
4.	JEDNO. SLEGANJE	3	20 - 6

BUTINA

Pogram A		Serije	Ponavljjanja
1.	SUTIRANJE	3	20 - 10
2.	PARALELNI CUCA.	3	20 - 10
3.	MRTVO PRA.KOL.	3	20 - 10
4.			

BUTINA

Program B		Serije	Ponavljjanja
1.	SUTIRANJE	3	10 - 6
2.	DUBOKI CUCANJ	3	10 - 6
3.	ISKORAK	3	10 - 6
4.			

BUTINA

Program C		Serije	Ponavljjanja
1.	SUTIRANJE	3	10 - 6
2.	CUCANJ ZADRSKA	3	10 - 6
3.	ZADNJI CUCANJ	3	10 - 6
4.			

LIST			
Pogram A		Seriје	Ponavljanja
1.	STOJ . PODIZANJE	3	60 - 20
2.	SEDE . PODIZANJE	3	60 - 20
3.			
4.			
LIST			
Program B		Seriје	Ponavljanja
1.	STOJ . PODIZANJE	3	20
2.	SEDECE	3	20
3.			
4.			
LIST			
Program C		Seriје	Ponavljanja
1.	JAHANJE	3	20
2.			
3.			
4.			