

Prva sedmica/3 treninga

U prvoj sedmici cilj nam je da napravimo dobar plan, kako organizirati zajedničko vrijeme u narednih 30 dana. Na prvi trening ponesite dekiću, papir i olovku. Pronađite neku zelenu površinu, na kojoj ćete sa svojom ekipom razraditi plan druženja u narednom periodu. Nakon što zagrijemo mišiće, vrijeme je da sjednemo i da se odmorimo. Za početak neka svaka od učesnica ispriča po jedan dobar vic, kako bismo smijehom zagrijali naše stomačne mišiće. Da, to znači, da i sjedenjem, možemo da radimo na svom tijelu.

Nakon što smo zagrijali i ove mišiće, vrijeme je da aktiviramo i moždane ćelije, te napravimo dogovor o tajmingu i mjestu viđanja za naredna 3 treninga.

Dobra organizacija je pola posla i dobar uvod u ovo što nas očekuje. Ne zaboravimo, da ne započinjemo trening bez [Biolectre](#), koja je moderna i individualna linija dodataka prehrani, koja je jednostavna i praktična, doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sastava, te normalnoj funkciji mišića.

[Magnezij](#) i hidracija je neophodna tokom cijelog dana, a pogotovo tokom treninga.



VJEŽBA	BROJ PONAVLJANJA	VRIJEME RADA	PAUZA
Brzo hodanje	1	5 min	2 min
Zagrijavanje (od glave do pete vježbe iz škole)	1	5 min	2 min
Skip u mjestu i skip sa šakama naprijed	2	1 min	2 min
Položaj boksa i rade ruke i noge	2	1 min	2 min
Šetnja	1	7 min	
Istezanje	1	5 min	

1. TRENING

Bioelectra[®] SPORT^{plus}
 Mineralni kompleks sa dodatkom maka čaja i akai bobica.

NOVO!
 SNAGA MINERALNOG KOMPLEKSA ZA SPORTAŠE!

OKTAL PHARMA

Vaš partner u vježbanju

Bioelectra[®] SPORT^{plus}
 Mineralstoff-Komplex mit Matcha- und Acai-Note
 100% Mineralien
 100% natürlich
 100% ohne Zucker

Trinkgranulat
 Gleichgewichtiger Elektrolytgehalt –
 geeignet für Männer und Frauen

HERN

Vaš najbolji izbor

www.vasezdravlje.com | www.oktal-pharma.ba



VJEŽBA	BROJ PONAVLJANJA	VRIJEME RADA	PAUZA
Zagrijavanje - vježbe razgibavanja	1	5 min	2.min
Brzo hodanje	1	5 min	2 min
Lagano trčanje	1	5 min	2 min
Šetnja	1	5 min	2 min
Ponoviti: brzi hod + lagano trčanje	1	5+5+5 min	2 min pauza između
Šetnja	1	5 min	
Istezanje	1	7 min	

2. TRENING

Bioelectra[®] SPORT^{plus}
 Mineralni kompleks sa dodatkom maka čaja i akai bobica.

NOVO!
 SNAGA MINERALNOG KOMPLEKSA ZA SPORTAŠE!

OKTAL PHARMA

Vaš partner u vježbanju

Bioelectra[®] SPORT^{plus}
 Mineralstoff-Komplex mit Matcha- und Acai-Note
 100% Mineralwasser
 100% Zuckerfrei
 100% ohne Konservierungsstoffe
 100% ohne Geschmacksstoffe
 100% ohne Farbstoffe
 100% ohne Gentechnik
 100% ohne Mikroplastik
 100% ohne Nanoplastik
 100% ohne Mikroplastik
 100% ohne Nanoplastik

Vaš najbolji izbor

www.vasezdravlje.com | www.oktal-pharma.ba



VJEŽBA	BROJ PONAVLJANJA	VRIJEME RADA	PAUZA
Zagrijavanje u mjestu	1	5 min	2 min
Čučanj	3	10 čučnjeva	2 min
Iskorak naprijed, jedna, pa druga noga	2	10 +10 min	2 min
Sklek (muški ili ženski)	2	10 min	2 min
Šetnja	1	5 min	
Istezanje	1	7 min	

3. TRENING

Bioelectra[®] SPORT^{plus}
 Mineralni kompleks sa dodatkom maka čaja i akai bobica.

NOVO!
 SNAGA MINERALNOG KOMPLEKSA ZA SPORTAŠE!

OKTAL PHARMA

Vaš partner u vježbanju

Bioelectra[®] SPORT^{plus}
 Mineralstoff-Komplex mit Matcha- und Acai-Note
 100% Mineralwasser
 Trinkgranulat
 Gleichgewichtigen Elektrolythaushalt –
 unterstützt mit Magnesium

HERBIA

Vaš najbolji izbor

www.vasezdravlje.com | www.oktal-pharma.ba