

Nedeljni Plan Treninga kod Kuće

Strukturisani vodič za žensku biomehaniku

shefithome.com

Dan i Fokus

Konkretna vežba

Serije, ponavljanja i cilj

Ponedjeljak

Lower Body (Gluteus i Noge)

- 1. Glute Bridge (sa zadržkom)
- 2. Pešak čučanj (Bodyweight)
- 3. Obrnuti iskoraci

3 serije x 15-20 ponavljanja

Pauza: 60s između serija. Fokus je na svesnoj aktivaciji gluteusa i kontrolisanom spuštanju. Detaljnije u vodiču [kako povećati gluteus kod kuće](#)

Utorak

Aktivni oporavak

Kardio niskog intenziteta & mobilnost

8.000 - 10.000 koraka

na svežem vazduhu + 10 minuta vođenog istezanja celog tela za bržu eliminaciju mlečne kiseline.

Sreda

Upper Body & Core

- 1. Sklekovi sa kolena
- 2. Izdržaj u planku
- 3. Mrtva buba (Dead Bug)

3 serije x 10-12 ponavljanja

(Plank: 3 x 30-45s). Jačanje gornjeg dela tela i stabilizacija trbušnog zida. Primenujemo ključne [vežbe za stomak](#)

Četvrtak

Potpuni odmor

Regeneracija tkiva

Bez fizičkog opterećenja.

Fokus na adekvatnu hidrataciju i unos mikronutrijenata. Dan kada mišići zapravo rastu i oporavljaju se.

Petak

Metabolic Full Body

- 1. Jumping Jacks
- 2. Visoka kolena u mestu
- 3. Planinarsko penjanje

Kružni sistem: 4 kruga

Rad: 30s po vežbi. Odmor: 15s između vežbi, 90s između krugova. Cilj je podizanje pulsa i metaboličko sagorevanje masti.

Subota / Nedelja

Vikend i Meal Prep

Slobodan stil & Organizacija ishrane

Aktivnosti u prirodi i priprema namirnica (Meal Prep) za narednu radnu nedelju kako bi se osigurala konzistentnost u ishrani.