# TRENIRAJME.WORDPRESS.COM

## DNEVNIK TRENINGA

| DATUM | DAN | VREME POČETKA | VREME ZAVRŠETKA |
|---|---|---|---|
| | | | |

## TRENING SA TEGOVIMA

| VEŽBA | S | P | T | S | P | T | S | P | T | S | P | T | S | P | T |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

*S – serija *P – ponavljanja *T – težina

## KARDIO TRENING

| VRSTA AKTIVNOSTI | TRAJANJE | DISTANCA | INTENZITET |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**BELEŠKE**_____

personalni trener
Marko Đorđević
trenirajme.ti@gmail.com