

FITNESS

IZAZOV:
NE PRESKAČI
DAN!

LISTOPAD 2026.



OSJEĆAJ SE BOLJE
Vježbanje podiže raspoloženje i daje energiju.



BUDI JAČI
Snažnije tijelo svaki dan!



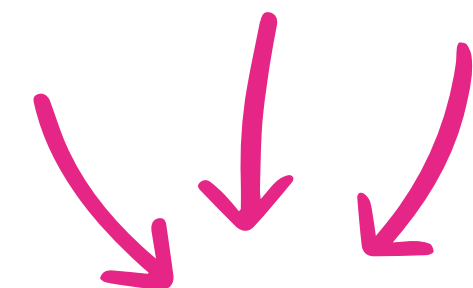
BOLJA KONCENTRACIJA
Vježbanje pomaže i mozgu!



BOLJI SAN
Kvalitetan san za još bolji dan.

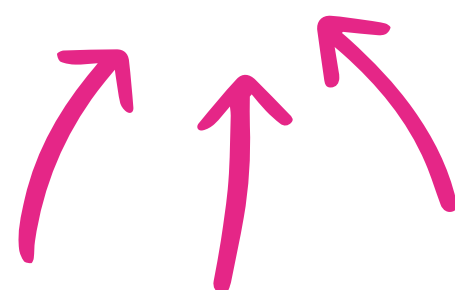


DISCIPLINA POBJEĐUJE
Mali koraci svaki dan vode do velikih rezultata.



Svaki dan

3 SERIJE



ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak	subota	nedjelja
NAPRAVI ✓ DANAS! ZAHVALIT ĆEŠ SE SAM SEBI SUTRA!			1 ČUČNJEVA	2 10 Sek PLANK	3 10 ISKORAKA naprijed L-D	4 15 JUMPING JACK
5 10 KLEČEĆIH SUPERMANA	6 20 VISOKI SKIP u mjestu	7 10 TRBUŠNJAKA	8 10 LAKAT-KOLJENØ	9 10 PLANK dodirni suprotno rame	10 10 DEAD BUG	11 10 ISKORAKA u stranu L-D
12 15 JUMPING JACK	13 10 ČUČNJEVA	14 10 ISKORAKA u stranu L-D	15 10 DEAD BUG	16 10 Sek PLANK	17 10 LAKAT-KOLJENØ	18 10 KLEČEĆIH SUPERMANA
19 10 DEAD BUG	20 10 PLANK dodirni suprotno rame	21 20 VISOKI SKIP u mjestu	22 10 TRBUŠNJAKA	23 15 JUMPING JACK	24 10 Sek PLANK	25 10 ISKORAKA naprijed L-D
26 10 KLEČEĆIH SUPERMANA	27 10 TRBUŠNJAKA	28 10 LAKAT-KOLJENØ	29 15 JUMPING JACK	30 10 PLANK dodirni suprotno rame	31 10 sam biraš vježbu	

STAVI KVAČICU SVAKI DAN KAD ODRADIŠ VJEŽBU!

