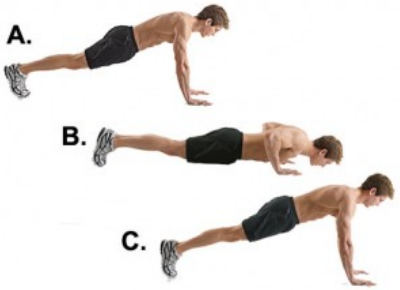

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Duboki čučnjevi => 20 komada (noge, prednja loža, zadnja loža, guza)																															
1																															
2																															
3																															
Sklekovi => 10 kom (ramena, leđa, ruke, grudi i stomačni ako radite muške s poda)																															
1																															
2																															
3																															
Trbušnjaci => 30 kom, predlažem one s podizanjem nogu, a ne s podizanjem trupa																															
1																															
2																															
3																															
Propadanja => 15 komada, nađite neku dobro fiksiranu fotelju i vozi miško (tricepsi, ramena)																															
1																															
2																															
3																															
Izdržaj => 15-20 sekundi, celo telo!																															
1																															
2																															
3																															