

## PLAN PRIPREMA ZA POČETNIKE

	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN	6. DAN	7. DAN	TOTAL
NEDELJA <b>1</b>	40 burpija	20 zgibova	2 km trčanje	Istezanje Odmor	20 burpija 15 zgibova 1,5km trčanje	3 km trčanje	Istezanje Odmor	<b>60 burpija</b> <b>35 zgibova</b> <b>6,5 km trčanje</b>
NEDELJA <b>2</b>	45 burpija	25 zgibova	3 km trčanje	Istezanje Odmor	25 burpija 18 zgibova 2km trčanje	3,5 km trčanje	Istezanje Odmor	<b>70 burpija</b> <b>43 zgib</b> <b>8,5 km trčanje</b>
NEDELJA <b>3</b>	50 burpija	30 zgibova	4 km trčanje	Istezanje Odmor	30 burpija 21 zgib 2,5km trčanje	4,5 km trčanje	Istezanje Odmor	<b>80 burpija</b> <b>51 zgib</b> <b>11 km trčanje</b>
NEDELJA <b>4</b>	35 burpija	20 zgibova	2 km trčanje	Istezanje Odmor	15 burpija 10 zgibova 1,5km trčanje	2km trčanje	Istezanje Odmor	<b>50 burpija</b> <b>30 zgibova</b> <b>5,5 km trčanje</b>

### Napomena:

1. Navedene vežbe se rade u toku dana, sa onolikom pauzom izmedju ponavaljanja koliko vam prija i da vam puls ne prelazi 80%.
2. Prve nedelje pravite manje pauze u toku trčanja- hodajte. Nemojte da sedite i odmarate u toku trčanja. Birajte lagani tempo.
3. Ukoliko ne možete da uradite nijedan zgib, radite ga uz pomoć skoka. Odmorite posle svakog zgiba par sekundi.
4. Pijte dosta vode, i izbegavajte alkohol u toku priprema. Popićete da se častite kada uspešno završite trku.