

PLAN PRIPREMA ZA SREDNJU FIZIČKU SPREMU

	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN	6. DAN	7. DAN	TOTAL
NEDELJA 1	50 burpija 2 km trčanje	25 zgibova 2 km trčanje	50 burpija 25 zgibova 2 km trčanje	Istezanje Odmor	50 burpija 25 zgibova 2 km trčanje	2+ km trčanje	Istezanje Odmor	150 burpija 75 zgibova 10+ km trčanje
NEDELJA 2	55 burpija 2,5 km trčanje	30 zgibova 2,5 km trčanje	55 burpija 30 zgibova 2,5 km trčanje	Istezanje Odmor	55 burpija 30 zgibova 2,5 km trčanje	2+ km trčanje	Istezanje Odmor	165 burpija 90 zgibova 12+ km trčanje
NEDELJA 3	60 burpija 3 km trčanje	35 zgibova 3 km trčanje	60 burpija 35 zgibova 3 km trčanje	Istezanje Odmor	60 burpija 35 zgibova 3 km trčanje	3+ km trčanje	Istezanje Odmor	180 burpija 60 zgibova 15+ km trčanje
NEDELJA 4	30 burpija 2 km trčanje	15 zgibova 2 km trčanje	30 burpija 15 zgibova 2 km trčanje	Istezanje Odmor	30 burpija 15 zgibova 2 km trčanje	3+ km trčanje	Istezanje Odmor	90 burpija 45 zgibova 11+ km trčanje

Napomena:

1. Navedene vežbe se rade u toku dana, sa onolikom pauzom između ponavljanja 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 zгиба par sekundi.
4. Pijte dosta vode, i izbegavajte alkohol u toku priprema. Popićete da se čistite kada uspešno završite trku.