

SOKOL HOTS**8.HOTS-4.mikro\2del-Krožni,proste,3x3x3****Datum izpisa: 17.02.2008**

Pulzne vrednosti iz osebnega lista dne :

| | | | | | |
|-----------------------|---|-----|-------------------|---|-----|
| Zmerna fizična akt. | - | u/m | Aerobni trening | - | u/m |
| Kontrola telesne teže | - | u/m | Anaerobni trening | - | u/m |

Ponedeljek

| Zap. št. | Vaja | Orodje | Ponovitev | Masa | Št. setov | Odmor |
|----------|----------------------------|--------|-----------|------|-----------|-----------|
| 1 | Aerobna vadba | kolo | | | | |
| 2 | Raztegovanje (stretching) | | | | | |
| 3 | Poševni potisk s prsi - os | | 12 | | 3 | 30 sekund |
| 4 | Upogib trupa z rotacijo | | 20 | | 3 | 30 sekund |
| 5 | Upogib komolcev stoje - os | | 12 | | 3 | 30 sekund |
| 6 | Veslanje v predklonu | | 15 | | 3 | 30 sekund |
| 7 | Aerobna vadba | kolo | | | | |
| 8 | Izpadni korak - os | | 18 | | 3 | 30 sekund |
| 9 | Upogib trupa | | 20 | | 3 | 30 sekund |
| 10 | Potisk nad glavo - os | | 12 | | 3 | 30 sekund |
| 11 | Potisk navzdol - vrv | | 15 | | 3 | 30 sekund |
| 12 | Aerobna vadba | kolo | | | | |
| 13 | Raztegovanje (stretching) | | | | | |