

5k od nule!



Spremi prvi Business Run za 12 nedelja!

1. NEDELJA

UTORAK: TEST

ČETVRTAK: 3 X 400 M

VIKEND: 4 X 400 M

2. NEDELJA

UTORAK: 3 X 400 M

ČETVRTAK: 4 X 400 M

VIKEND: 5 X 400 M

3. NEDELJA

UTORAK: 4 X 400 M

ČETVRTAK: 4 X 400 M

VIKEND: 4 X 500 M

4. NEDELJA

UTORAK: 4 X 400 M

ČETVRTAK: 5 X 400 M

VIKEND: 3 X 800 M

5. NEDELJA

UTORAK: 5 X 400 M

ČETVRTAK: 3 X 600 M

VIKEND: 1 KM + 2 X 500 M

6. NEDELJA

UTORAK: 5 X 400 M

ČETVRTAK: 3 X 800 M

VIKEND: 1 KM + 2 X 500 M

7. NEDELJA

UTORAK: 4 X 600 M

ČETVRTAK: 3 X 800 M

VIKEND: 2 KM + 1 KM

8. NEDELJA

UTORAK: 4 X 600 M

ČETVRTAK: 3 X 800 M

VIKEND: 2 KM + 1 KM

9. NEDELJA

UTORAK: 3 X 1 KM

ČETVRTAK: 4 X 600 M

VIKEND: 3 KM

10. NEDELJA

UTORAK: 3 X 1 KM

ČETVRTAK: 4 X 600 M

VIKEND: 3 KM + 1 KM

11. NEDELJA

UTORAK: 2 X 1,5 KM

ČETVRTAK: 3 X 1 KM

VIKEND: 4 KM

12. NEDELJA

UTORAK: 4 X 1 KM

ČETVRTAK: 5KM SBR



Kako se radi test?

Pre testa odraditi vežbe zagrevanja od glave do pete.

Trči se 200 m u jednom smeru i nazad, zatim sledi pauza dok ne smirite disanje.

Drugo ponavljanje još jednom trčite 200 m u jednom smeru i nazad, sledi pauza dok ne smirite disanje.

Treće ponavljanje trčite takođe 200 m u jednom smeru i nazad, sledi pauza dok ne smirite disanje.

Ukoliko ne možeš da nastaviš da trčiš drugo ponavljanje, ovaj program "5K od Nule" je za tebe.

Ako si istrčao/la sva tri ponavljanja bez problema, potraži program za srednje-napredno trčanje.



Uputstvo za trening trčanja

PAUZA između intervala od 400m je 3 MINUTA HODANJA.

Treninge trčanja raditi 3 puta nedeljno.

NE SPAJATI TRENING TRČANJA DAN ZA DANOM, PRAVITI DAN PAUZE IZMEĐU.

Treninge trčanja raditi po redosledu programa.

Pauzu između vežbi koristiti za hidrataciju.

Trening raditi sporije, nema potrebe za žurbom!



Preporuka: ubaci vežbe snage

Vežbe raditi pre trkačkog dela.

Pre vežbi se adekvatno zagrejati od glave do pete, vežbama zagrevanja.

Pauzu između vežbi koristiti za hidrataciju.

Vežbe raditi samo u naznačenom broju serija.

Prilikom svake vežbe razmišljati o delu tela koji treba da bude aktivan.

Kompleks vežbi snage spakovali smo u PDF sa sve linkovima ka videima. [PREUZMI PDF OVDE](#)



Autor: Ivan Radenković
Corporate Wellbeing Consultant
Zvanični trener Serbia Business Run Serije

WORK - RUN -



- PARTY - REPEAT