

HIIT PLAN ZA 7 DANA

Dan 1 – Brzi početak

- 30 sekundi jumping jacks
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi high knees
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi mountain climbers
- 20 sekundi pauza

Ponoviti 3 kruga

Dan 2 – Donji deo tela

- 30 sekundi jump squat
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi lunge naizmenično
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi wall sit
- 20 sekundi pauza
- Ponoviti 3 kruga

Dan 3 – Gornji deo tela

- 30 sekundi sklekovi
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi plank jacks
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi triceps dip
- 20 sekundi pauza

Ponoviti 3 kruga

Dan 4 – Full body

- 30 sekundi burpees
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi squat to press (bez tegova, ruke iznad glave)
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi high knees

Ponoviti 3 kruga

Dan 5 – Core fokus

- 30 sekundi plank
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi bicycle crunch
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi leg raises
- 20 sekundi pauza

Ponoviti 3 kruga

Dan 6 – Kardio udar

- 30 sekundi sprint u mestu
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi jumping jacks
- 20 sekundi pauza
- 30 sekundi burpees
- 20 sekundi pauza

Ponoviti 3 kruga

Dan 7 – Aktivni odmor

- 10 minuta lagane šetnje

- 5 minuta istezanja
- duboko dihanje i oporavak

Preporuka:

- Trening traje 12–15 minuta dnevno
- Početnici mogu smanjiti intervale na 20 sekundi rada / 20 odmora
- Uvek se zagrej 2–3 minuta pre početka