

10MINUTNI TRENING SNAGE

1. minuta:

- a. 6 zgibova
- b. 6 uskih sklekova
- c. 10 sekundi *deadhang* na srednjem skupu letvica + zgib

2. minuta: ODMOR

3. minuta:

- a. 6 *typewriter* zgibova (3 na svaku stranu)
- b. 6 širokih sklekova na prstima
- c. 10 sekundi *deadhang* sa polucrimp hvatom na desnom skupu letvica + zgib

4. minuta: ODMOR

5. minuta:

- a. 6 negativ zgibova
- b. 6 triceps zgibova
- c. 10 sekundi *deadhang* sa crimp hvatom na lijevom skupu letvica + zgib

6. minuta: ODMOR

7. minuta:

- a. 6 *offset* zgibova
- b. 6 širokih sklekova s pljeskom
- c. 10 sekundi *deadhang* sa open hand hvatom na desnom skupu letvica + zgib

8. minuta: ODMOR

9. minuta:

- a. 6 zgibova s L-sjedanjem
- b. 6 širokih sklekova
- c. 10 sekundi *deadhang* na sloperima + zgib

10. minuta: ODMOR

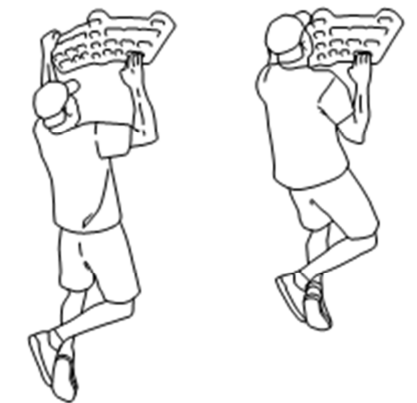
POLUCRIMP



CRIMP



OFFSET ZGIB



OPEN HAND



ZGIB S L-SJEDANJEM

