



# ŠPARTANSKI IZZIV 300

IME VAJE	ŠTEVILO PONOVI TEV	STANJE*
JUTRANJI POSKOKI	50	
UPOGIB TRUPA	50	
POČEPI	50	
ZVEZDA	50	
ŠIROKE SKLECE Z OPORO	50	
POSKOČNI SUMOBOREC	50	
		ČAS
<b>SKUPAJ</b>	<b>300</b>	

Če se odločite, da boste izvajali ponovitve ločeno (npr. 10x JUTRANJI POSKOKI, 10x UPOGIB TRUPA itd.) in boste naredili več krogov, si lahko v rubriko "STANJE" zapišete koliko ponovitev ste že opravili, da ne pride do zmešnjave.

Pod rubriko "ČAS" pa lahko zabeležite koliko časa ste potrebovali, da ste opravili vseh 300 ponovitev in tako opazujete svoj napredek, ko se z izzivom ponovno spopadete.

Ne pozabi na kvaliteten obrok po vadbi. Jaz vam takoj po treningu priporočam 100% naravne sirotkine beljakovine v prahu Golden Tree Nutrition, ki so najbolj optimalna izbira za kakovostno regeneracijo in posledično napredek.

