



## PROGRAM TRENINGA

### DAN C NOGE

#### Vježba

[Most \(bez kilaže\)](#)

[Čučanj](#)

[Iskorak](#)

[Rumunjsko mrtvo dizanje](#)

[Hip thrust](#)

#### Serije x ponavljanja

3 × 20

4 × 12–15

3 × 12–15 po nozi

4 × 10–12

4 × 15