

## Vadba za **1. TEDEN** 90-dnevnega izziva



**1. DAN**  
ČVRSTKOMANIJA

AKTIVNOST	TRAJANJE
<b>OGREVANJE</b>	
KEKČEVI KORAKI	60 sekund
"MINI CRUNCHES"	60 sekund
NIZKI SKIPPING	60 sekund
METULJČEK	60 sekund
JUMPING JACKS	60 sekund
<b>ŠTEVILO KROGOV</b>	<b>4</b>
<b>BONUS VAJA:</b> STATIČNA SKLECA	40 sekund
<b>OHLAJANJE</b>	


**2. DAN**  
POTEP

AKTIVNOST	TRAJANJE
POTEP	30 minut ali več


**3. DAN**  
UBIJALEC MAŠČOBE

AKTIVNOST	TRAJANJE
<b>OGREVANJE</b>	
EKSPRESNE NOG'CE	30 sekund
MORSKA DEKLICA	60 sekund
ROCKY BALBOA	30 sekund
IZTEG BOKOV	60 sekund
STRANSKI POSKOKI	30 sekund
MINI PLOVALEC	60 sekund
POSKOKI Z NAVIDEZNO KOLEBNICO	30 sekund
<b>ŠTEVILO KROGOV</b>	<b>4</b>
<b>OHLAJANJE</b>	


**4. DAN**  
SPROŠČANJE

AKTIVNOST	TRAJANJE
SPROŠČANJE	poljubno


**5. DAN**  
TABATA

AKTIVNOST	TRAJANJE
<b>OGREVANJE</b>	
EKSPRESNE NOG'CE	20 sekund +10 sekund
<b>8 - krat</b>	
ROCKY BALBOA	20 sekund +10 sekund
<b>8 - krat</b>	
STRANSKI POSKOKI	20 sekund +10 sekund
<b>8 - krat</b>	
POSKOKI Z NAVIDEZNO KOLEBNICO	20 sekund +10 sekund
<b>8 - krat</b>	
<b>OHLAJANJE</b>	


**6. DAN**  
SPROŠČANJE

AKTIVNOST	TRAJANJE
SPROŠČANJE	poljubno


**7. DAN**  
POTEP

AKTIVNOST	TRAJANJE
POTEP	30 minut ali več

### 80% poti do sanjske postave se naredi v kuhinji.

Pa ne mislim s stradanjem in striktnimi dietami!

Ne, pač pa z jedilnikom v katerem uživaš in poješ dovolj.

Ravno zato si večina mojih varovancev pripravlja obroke po personaliziranem jedilniku, ki se prilagodi njihovim potrebam.

Vsak teden prejmejo **35 različnih receptov**, ki jim dajo točno vedeti, kaj, kdaj, koliko in kako pripraviti čisto vsak obrok dneva.

Tako najhitreje in najlažje prideš do svoje sanjske postave.

## IZRAČUNAJ SVOJ PERSONALIZIRAN JEDILNIK

[www.popolnapostava.com/popolna-prehrana/kviz/](http://www.popolnapostava.com/popolna-prehrana/kviz/)

