

— STRUČNO ZNANJE · OBJAŠNJENO JEDNOSTAVNO —

VODIČ ZA PROGRAMIRANJE TRENINGA

Kompletni priručnik za izgradnju treninga koji stvarno radi —
bez tuđih šablona.

Autor: **JOVAN BABIĆ** · Online fitnes trener

FIT4EVER METHOD

"ODLUKA DA NE PRISTANEŠ NA PROSEK"

PRIJE NEGO ŠTO POČNEŠ

OVO NIJE JOŠ JEDAN ŠABLON

"PROGRAM NIJE TEŽAK ILI LAK SAM PO SEBI. **EFIKASAN PROGRAM JE ONAJ KOJI ODGOVARA BAŠ TEBI.**"

— MIHAJLO FILIPOVIĆ, MIIXAGYM AKADEMIJA

Većina ljudi u teretani radi **tuđi plan** — uzeli su ga sa Instagrama, iz YouTube-a ili od poznanika. Pa se čude zašto nemaju rezultate. Odgovor je jednostavan: **plan nije pravljen za njih.**

Ovaj vodič ti pokazuje kako se trening **stvarno gradi** — istim principima koje koriste profesionalni treneri. Ali objašnjeno **tako da razumiješ**. Bez akademskog jezika, sa konkretnim primjerima i jasnim koracima koje možeš **odmah primijeniti**.

💡 ŠTA DOBIJAŠ IZ OVOG VODIČA

Naučićeš **kako razmišlja profesionalni trener** kada pravi plan, da možeš sam da prepoznaš dobar plan od lošeg. Više nećeš biti zarobljen tuđim šablonima — imaćeš znanje da sam svoj trening podigneš na sledeći nivo.

KROZ 6 POGLAVLJA:

- 01 Osnove programiranja** — šta TI moraš znati prije nego što kreneš
- 02 Struktura plana** — kako se napredak gradi kroz vrijeme
- 03 3 stuba efikasnog treninga** — frekvencija, volumen, intenzitet
- 04 Periodizacija** — sistem koji spriječava plato
- 05 Različiti nivoi vežbača** — gdje si ti i šta tebi treba
- 06 Deload i oporavak** — zašto odmor pravi razliku

Pravilo ovog vodiča: svaki put kada vidiš stručnu riječ koju ne razumiješ — pogledaj **ljubičasti box**. Tamo ti je objašnjeno jednostavno. A **zeleni box "ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE"** ti govori kako konkretno da to primijeniš odmah.

01 OSNOVE PROGRAMIRANJA

3 STVARI BEZ KOJIH NE KREĆEŠ

Većina ljudi u teretani vidi taj **tigar** — onog tipa koji odjednom diže 150kg ili ono što ti se čini nemoguće — i pomisle "i ja hoću to." Pa onda kreću da kopiraju njegov plan. Ili plan sa neke "fitness Instagram stranice". Ili neki "5-dnevni split koji svi rade".

Posle 3 meseca — frustracija. **Plan koji "radi za sve" nije radio za njih.** Pa krenu da krive sebe: "vjerovatno mi treba još više volumena", "mora da nisam dovoljno teško vukao". A istina je mnogo jednostavnija — **plan nikad nije bio njihov.**

Ovo poglavlje ti pokazuje **tačno 3 stvari koje moraš znati o sebi** prije nego što kreneš da pišeš plan. Ovo nije ono "uzbudljivo" poglavlje sa naprednim tehnikama. Ali bez ovoga — **sve naredne strategije iz vodiča neće raditi za tebe.** Pa kreni ovde, iskreno, i odgovori sebi na sva 3 pitanja.

Prije nego što napišeš ijedan trening, moraš znati tri stvari o sebi. **Bez njih, sve ostalo je gađanje u mraku.**

1. OGRANIČENJA — ŠTA TVOJE TIJELO NE MOŽE

Svako tijelo nosi nešto: stari problem sa leđima, lošu pokretljivost, slabu jednu stranu. **Generički plan sa interneta o tome ne zna ništa.**

📌 ŠTA ZNAČI "OGRANIČENJA"

Metabolička: stanja kao Hashimoto (problemi sa štitnom), insulinska rezistencija (telo loše reaguje na šećer), visok pritisak.

Posturalna: skolioza (krivina kičme), asimetrije (jedna strana jača/slabija), diskus hernija, problemi sa kolenima/ramenima.

💡 ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE

Prije nego što krenes da treniraš — **napravi inventar svog tijela:** "rame mi škripi kada radim bench", "leđa me bole posle čučnja", "moja leva ruka je vidno slabija". Sve to su *signali* koje moraš ugraditi u plan, ne ignorisati.

2. TRENUTNO STANJE – GDJE SI SAD

Plan zavisi od toga gdje krećeš. **Neće isti plan raditi za nekoga ko trenira 3 mjeseca i nekoga ko trenira 10 godina.**

- **Koliko dugo treniraš?** Mjesec, godinu, 5 godina?
- **Kakav stil si radio?** Visoke ponavljanja (15+), srednje (8-12), ili niske (3-6)?
- **Koje partije ti zaostaju?** Iskreno — gledaj se u ogledalo.
- **Koliko si pauzu pravio između serija?** 30 sek, minut, 3 minuta?

💡 ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE

Ako godinama radiš na 12 ponavljanja, ne možeš odjednom da uskočiš u 3 ponavljanja sa teškim težinama — tijelo ti nije adaptirano. **Treba ti "tranzicija" — period od 2-4 sedmice gdje postepeno mijenjaš stil.** Inače: povrede.

3. CILJ – KUDA IDEŠ

Bez jasnog cilja, svaki trening je nasumičan. **Različiti ciljevi zahtjevaju različite planove.**

🎯 4 GLAVNA CILJA

Hipertrofija — rast mišića (estetika)

Snaga — maksimalna težina koju možeš da podigneš

Kondicija — izdržljivost, "kondicija" za sportove

Estetika — tačno definisan izgled (takmičari)

⚡ ODMAH POČNI

- 1 Napiši na papiru: **ograničenja** tvog tijela (3-5 stvari)
- 2 Iskreno opiši svoje **trenutno stanje** (staz, stil, slabe partije)
- 3 Definiši **JEDAN glavni cilj** za sledećih 6 mjeseci — ne tri, jedan

🔑 KLJUČNO

BEZ OVA 3 ODGOVORA — NEMOJ JOŠ DA PIŠEŠ PLAN. TROŠIŠ VRIJEME.

02 STRUKTURA PLANA

KAKO SE NAPREDAK GRADI KROZ VRIJEME

Postoji **velika razlika** između nekoga ko trenira 5 godina i nije se značajno promijenio, i nekoga ko trenira 5 godina i postigao je transformaciju. Oba su uložila istu količinu sati. Oba su prošla iste mišićne grupe. **Razlika je u načinu razmišljanja.**

Prvi je razmišljao **od treninga do treninga**. "Šta ću raditi danas? Hajde grudi i biceps, dugo nisam." Drugi je razmišljao u **ciklusima**: "U kojoj sam fazi? Koja je strategija za sledeća 3 meseca? Šta dolazi posle ovog mezociklusa?"

To je glavna razlika između amaterskog i profesionalnog pristupa — ne mesta gdje vežbaš, ne koliko teško podižeš, ne koje vežbe radiš. Razlika je u tome da li imaš **vremensku strukturu**. Ovo poglavlje ti pokazuje tu strukturu — od godišnjeg plana do dnevnog rasporeda.

Profesionalni trening nije skup nasumičnih sesija. **To je sistem ugniježdenih ciklusa**. Trening danas mora biti dio nedjelje. Nedjelja mora biti dio meseca. Mjesec mora biti dio polugodišta.

ŠTO SU "CIKLUSI"

Trening se planira u **3 nivoa** — od najsireg ka najuzem:

MAKROCIKLUS = 6-12 meseci (godišnji plan)

MEZOCIKLUS = 6-16 sedmica (faza unutar godine)

MIKROCIKLUS = 7-10 dana (sedmica treninga)

MAKROCIKLUS — GDJE HOĆEŠ ZA 6-12 MJESECI

Makrociklus je tvoj **godišnji cilj**. "Hoću da pridobijem 10kg čiste mase za godinu dana." "Hoću da spustim 15kg sala za 6 meseci." **Realno postavljen cilj** je presudan — nerealan cilj te frustrira i odustaješ.

MEZOCIKLUS — FAZE UNUTAR GODINE

Tvoja godina nije jedinstvena. Sastoji se od **faza od 6-16 sedmica** sa **konkretnim ciljevima**:

→ **Faza snage** (8 sedmica): dizanje težih težina, manje ponavljanja

→ **Faza hipertrofije** (12 sedmica): srednje težine, više ponavljanja, fokus na rastu

→ **Faza kondicioniranja** (6 sedmica): kraće pauze, veći broj serija

MIKROCIKLUS – TVOJA SEDMICA

Mikrociklus je **raspored po danima**: koji dan koje partije, koliko vežbi, sa kojim intenzitetom.

Bitno: **ne mora biti tačno 7 dana**. Možeš imati "mikrociklus od 10 dana" sa 5 treninga.

💡 ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE

Ne treniraj samo "kako mi se javi". Razmišljaj: "**U kojoj sam fazi sad?**" Ako si u fazi snage — ne miješaj 15 ponavljanja. Ako si u fazi hipertrofije — ne pokušavaj da podigneš PR svake nedjelje. Jasna faza = jasan napredak.

SRA PRINCIP – MAGIJA OPORAVKA

📌 ŠTA JE SRA

Stimulus → Recovery (oporavak) → Adaptation (adaptacija).

Trening je samo "okidač" — *pravi rast se desava dok se odmaraš*. Telo se popravi i postane jače od prije. To je adaptacija.

⚠️ NAJČEŠĆA GREŠKA

Treniraš isti mišić svaki dan jer "ne osjećaš dovoljno". **Rezultat: tijelo se nikad ne oporavi, mišić ne raste, povrede dolaze**. Stimulus mora biti pravo doziran — ni premalo, ni previše.

⚡ ODMAH POČNI

- 1 Postavi **godišnji cilj** (makrociklus) — jednu rečenicu, realno
- 2 Razlomi godinu na **3-4 mezociklusa** (faze od po 8-12 sedmica)
- 3 Za prvi mezociklus napiši **tačnu sedmicu (mikrociklus)** — dan po dan

03

3 STUBA EFIKASNOG TRENINGA

FREKVENCIJA - VOLUMEN - INTENZITET

Pitaj 10 ljudi u teretani "**šta je najvažnije u treningu?**" — dobićeš 10 različitih odgovora.

"Intenzitet, brate, idi do otkaza svaki put!" "Ma jok, volumen je sve, što više serija to bolje."

"Forma, samo forma se računa." "Glavno je da si konstantan, ostalo nije bitno."

Svi su djelimično u pravu. I svi su djelimično u krivu. Trening se ne svodi na **jedan** parametar — svodi se na tri koja moraju da rade zajedno: **frekvencija, volumen i intenzitet**. Kao tri noge stolice — ako jedna fali, stolica padne.

Ali tu je trik koji 90% rekreativaca ne razumije: **ne možeš maksimirati sva tri istovremeno**. Visok volumen + visok intenzitet + visoka frekvencija = **pretreniranost i povreda za 4 sedmice**.

Profesionalci znaju da uvijek jedan parametar treba da bude "vodeći", a druga dva da ga podržavaju. Ovo poglavlje ti pokazuje kako da napraviš taj balans.

Tri parametra koja zajedno čine svaki trening. **Ne možeš maksimirati sva tri istovremeno** — moraš birati šta je u kojoj fazi prioritet.

1. FREKVENCIJA — KOLIKO ČESTO

■ ŠTA ZNAČI "FREKVENCIJA"

Koliko puta sedmično **pogađaš istu mišićnu partiju** — ne koliko puta ideš u teretanu. Ako radiš grudi i ramena ponedjeljkom i grudi i triceps petkom — grudi su *frekvencije 2 sedmično*, ramena su 1, triceps 1.

Optimalna frekvencija za većinu ljudi: **2-3 puta sedmično po mišićnoj partiji**. Početnici mogu i češće jer im je zamor manji. Napredni rjeđe jer su serije puno intenzivnije.

2. VOLUMEN — KOLIKO UKUPNO

■ ŠTA ZNAČI "VOLUMEN"

Ukupan rad: **broj serija × broj ponavljanja × težina**. Ali u praksi se najviše prati *broj serija sedmično po mišićnoj partiji*.

3 PRAGA VOLUMENA (ZAPAMTI)

MEV (Minimalni Efektivni Volumen): 4-6 serija sedmično — samo da se ne nazadi
MAV (Maksimalni Adaptivni Volumen): 10-15 serija sedmično — *sweet spot za rast*
MRV (Maksimalni Volumen Oporavka): 18-22 serije — preko ovoga = pretreniranost

ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE

Cilj ti je da budeš **između MAV i MRV** tokom mezociklusa. Ako si na 8 serija po grupi sedmično — vjerovatno ne raste. Ako si na 25 — vjerovatno pregoriš. *Pogodi 12-16 serija* i to ti je dobra startna tačka.

3. INTENZITET — KOLIKO TEŠKO

ŠTA JE RIR

Reps In Reserve = ponavljanja koja si *mogao još da uradiš*. RIR 3 = "mogao sam još 3". RIR 0 = otkaz, ne možeš više nijedno. Što je RIR manji — to je intenzitet veći.

✓ KAKO SE RIR PRIMJENJUJE

Prva nedjelja mezociklusa: RIR 3-4 (lagano, da se uhodaš)

Sredina mezociklusa: RIR 1-2 (radne serije)

Pred deload: RIR 0-1 (do otkaza ili blizu)

⚠ NAJČEŠĆA GREŠKA

"Idem na maksimum SVAKI trening." **Rezultat:** brzo dostigneš plato, povreda, mentalno se iscrpiš. *Mudro je krenuti lagano* i postepeno dizati intenzitet kroz nedjelje.

⚡ ODMAH POČNI

- 1 Prebroji **koliko serija po grupi** radiš sedmično — jesi blizu 12-16?
- 2 Sljedeću nedjelju počni sa **RIR 3** na svim radnim serijama
- 3 Postepeno svake nedjelje **spuštaj RIR za 1** (3 → 2 → 1 → 0)

🔑 KLJUČNO

VOLUMEN GRADI TIJELO. INTENZITET GA PRISILJAVA DA SE ADAPTIRA. FREKVENCIJA ODREĐUJE KOLIKO ČESTO SE TO DEŠAVA.

04 PERIODIZACIJA TRENINGA

SISTEM KOJI SPRJEČAVA PLATO

Skoro svako ko trenira ozbiljnije prošao je **kroz plato**. Onaj period kada bench godinama ne ide gore. Kada se broj zgibova ne mijenja. Kada slika u ogledalu izgleda isto kao prije 6 mjeseci. **Frustrirajuće je.**

Većina ljudi pristupi platou na pogrešan način — počnu još jače da treniraju. Više serija. Više ponavljanja. Više dana. **Rezultat:** umor, povreda, ili stara dobra "izgori i pauziraj na mjesec". Onda krenu od nule.

Rješenje nije **više** — rješenje je **pametnije**. Tijelo se adaptira na sve što ponavljaš. Ako 6 mjeseci radiš isto, to više nije stres za njega — to je rutina koju ignoriše. **Da bi tijelo ponovo reagovalo, mora dobiti novi stimulus.** Ne nužno teži, ali **drugačiji**.

To je suština periodizacije: **sistematska varijacija** u treningu kroz vrijeme, koja stalno daje tijelu razlog da se adaptira. Ovo poglavlje ti pokazuje tri glavne vrste i kako da odabereš pravu za sebe.

ŠTA JE PERIODIZACIJA

Sistematska varijacija u treningu kroz vrijeme — ne radiš isto svake nedjelje. Mijenjaš težine, broj ponavljanja, broj serija u *planiranom redoslijedu*. Tako se tijelo nikad ne adaptira do platoa.

Bez periodizacije: tijelo se adaptira na isti stres, napredak se zaustavlja. **Vidiš to u teretani svaki dan** — ljudi koji godinama treniraju isto i ne mijenjaju se.

VRSTA 1: LINEARNA PERIODIZACIJA

Intenzitet postepeno raste, volumen blago opada. Najjednostavnija. Idealna za početnike.

PRIMJER (6 SEDMICA)

Sedmica 1-2: 3 serije × 10 ponavljanja sa 70% maksimuma

Sedmica 3-4: 3 × 8 sa 75%

Sedmica 5-6: 3 × 6 sa 80%

VRSTA 2: INVERZNA PERIODIZACIJA

Volumen raste, intenzitet ostaje sličan. Korisna za izdržljivost — sve više ponavljanja sa istim težinama. Manje korišćena za hipertrofiju.

VRSTA 3: MJEŠOVITA — NAJBOLJA ZA VEĆINU

■ ŠTA JE MJEŠOVITA PERIODIZACIJA

Kombinacija lakih i teških treninga u istom sistemu. Možeš imati varijaciju *dnevno* (utorak težak, četvrtak lak), *sedmično* (jedna sedmica teža, jedna lakša) ili *blokovima* (4 sedmice fokus na snagu, 4 na hipertrofiju).

💡 ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE

Ako si **početnik** (treniraš manje od godinu) — kreni sa *linearnom*, jednostavnija je. Ako si **srednji nivo** (godina+ treninga) — pređi na *mješovitu*, daje bolje rezultate. Ne preskači linearnu — moraš naučiti kako tijelo reaguje na "rastući intenzitet" prije nego pređeš na komplikovaniju strukturu.

ZAŠTO OVO RADI (NAUKA)

Tijelo se adaptira na **specifičan stres**. Ako 6 mjeseci radiš isto — to više nije stres, to je rutina. **Periodizacija stalno mijenja stimulus** tako da tijelo mora ponovo da se adaptira. Adaptacija = rast.

⚡ ODMAH POČNI

- 1 Pogledaj svoju **poslednju mjesec treninga** — da li je bio isti svake nedjelje?
- 2 Za sljedeći mezociklus napiši **3 različite "težine" nedjelja** (laka, srednja, teška)
- 3 Probaj **linearnu periodizaciju 6 sedmica** na glavnim vežbama

🔑 KLJUČNO

NAJNAPREDNIJI VEŽBAČI NE TRENIRAJU NAJJAČE — TRENIRAJU NAJPAMETNIJE.

05 PROGRAMIRANJE ZA NIVOE

GDJE SI TI I ŠTA TEBI TREBA

Postoji jedna stvar koja zna da uništi napredak **više od svega ostalog** — i to nije loš plan, lose težine ili nedostatak vremena. To je **ego**.

Ego ti govori "ja sam već napredan vežbač, treba mi napredan plan". Ego te tjera da gledaš tipa sa 5 godina iskustva i misliš "i ja mogu tako". Ego ne voli da se **iskreno suočiš** sa pitanjem: "**Gdje sam ja tačno na ovoj skali?**"

A iskrenost ovde je **kritična**. Početnik koji radi plan naprednog se povredi za 3 mjeseca. Srednji nivo koji još radi početničke metode **stagnira godinama** ne shvatajući zašto. Napredni koji radi srednji plan **regresira**, gubi formu.

Ovo poglavlje ti pokazuje 3 jasna nivoa — sa konkretnim mjerilima da možeš sam da procijeniš gdje si. **Ne gdje misliš da si. Ne gdje hoćeš da budeš. Gdje si stvarno.** A onda i konkretne strategije za svaki nivo.

Ne postoji "jedan plan za sve". Početnik koji radi plan naprednog vežbača — povredi se. Napredan koji radi plan početnika — stagnira. Iskreno procijeni gdje si.

POČETNIK

Definicija: ne možeš da podigneš svoju tjelesnu težinu na bench pressu. **Trenirao si manje od godinu dana ili sa pauzama.**

PLAN ZA POČETNIKA

Periodizacija: linearna (jednostavna)

Fokus: kompleksne vežbe (bench, čučanj, mrtvo, veslanje)

Napredne tehnike: nikako — bez drop setova, super setova

Frekvencija: 3-5 puta sedmično, svaka partija češće

Cilj: tehnika i učenje pokreta, ne maksimum

AKO SI POČETNIK — ŠTA TO ZNAČI

Ne idi na *najteže težine prvih 6 mjeseci*. Tvoj **nervni sistem prvo mora da nauči pokret** — to je "neuromuskularna adaptacija". Brze težine bez naučenog pokreta = povreda i loša tehnika koja te kasnije koči godinama.

SREDNJI NIVO

Definicija: možeš najmanje 5 zgibova bez pomoći, treniraš redovno godinu+. Solidno baratas težinama.

📅 PLAN ZA SREDNJI NIVO

Periodizacija: *mješovita* (ključ tvog napretka)

Više izolacionih vežbi (manja zavisnost od složenih)

Uvođenje naprednih tehnika: super setovi, tempo, piramide

RIR kontrola postaje svjesnija — pratiš svaku seriju

Ponavljjanja: 5-20 zavisno od vežbe i cilja

NAPREDNI

Definicija: bench 1.4-1.5× tjelesne težine. Treniraš 3+ godine, sa fokusom.

🏆 PLAN ZA NAPREDNOG

Manje serija, ali svaka mnogo intenzivnija

Dominantno *izolacione vežbe i mašine*

Manja zavisnost od teških kompleksnih lifova

RIR mora biti permanentno pod kontrolom

Bez čiste linearne — samo mješovita ili blok

💡 IZNENAĐUJUĆA ISTINA

Napredni vežbač NE trenira teže od početnika. Svaka njegova serija je samo *mного efikasnija* — aktivira više mišićnih vlakana i pravi mnogo veći zamor centralnog nervnog sistema. *Zato napredni RJEĐE treniraju, ali kvalitetnije.*

⚡ ODMAH POČNI

- 1 Iskreno procijeni **na kom si nivou** (bench težine, broj zgibova, godine treninga)
- 2 Skinij sa sebe plan koji je za **viši nivo** ako ga radiš — to te koči
- 3 Napravi plan **baš za tvoj nivo** — ne ono što "izgleda profesionalno"

06

DELOAD I OPORAVAK

ZAŠTO ODMOR PRAVI RAZLIKU

Postoji tiha kultura u teretanama: što više treniraš, to si bolji. Pauza je za slabe. Odmor je za one koji nemaju srce. "No days off" je popularan slogan.

A onda gledaš najuspješnije sportiste, najbolje powerliftere, najnaprednije bodybuildere — i vidiš da svi oni **imaju planirane dane odmora**. Sezone deloada. Periode oporavka. **Profesionalci znaju nešto što amateri ne razumiju.**

Nešto što zvuči paradoksalno ali je apsolutno istina: **rast se NE dešava na treningu**. Trening je samo signal — "tijelo, treba mi da budem jači". Ali stvarno jačanje, stvarno građenje mišića — to se dešava **između treninga, dok se odmaras, dok spavaš, dok jedeš.**

Bez kvalitetnog oporavka, trening je samo **razgrađivanje bez izgradnje**. Ovo poglavlje ti pokazuje kako da planiraš oporavak isto kao što planiraš trening — i zašto je to **jedna od najvažnijih vještina** koju ćeš ikad naučiti.

Rast mišića se NE dešava na treningu. On se dešava tokom oporavka. Trening je samo "okidač". Ako nema kvalitetnog odmora — nema ni rasta.

📁 ŠTA JE DELOAD

Planski period smanjenog opterećenja — obično 1 sedmica na svake 6-8 sedmica treninga. Nije pauza — i dalje treniraš, ali sa *50-70% normalnog intenziteta i volumena*. Daje tijelu prostor da "uhvati zalet".

3 VRSTE DELOADA — BIRAJ PREMA POTREBI

✓ DELOAD PO INTENZITETU

Smanjuješ težine, isti broj serija.

Rasterećuje tetive i ligamente. Mentalni odmor.

Najpogodnije za powerlifting / snagu.

✓ DELOAD PO VOLUMENU

Smanjuješ broj serija, težine ostaju.

Puni rezerve glikogena. Smanjuje zamor CNS-a.

Najpogodnije za hipertrofiju.

✓ DELOAD PO FREKVENCiji

Manje treninga sedmično.

Oporavak zglobova i tetiva.

Pred takmičenje (tapering).

KAKO PREPOZNATI DA TI TREBA DELOAD

🚨 ZNAKOVI

- **Performanse padaju** — istu težinu ne možeš isti broj ponavljanja
- **Bolovi u tetivama i zglobovima** — ne mišićni bol
- **Jutarnji umor**, loš san
- **Gubitak motivacije** za trening
- **Poremećaj apetita** — bilo gladan, bilo bez apetita

💡 ŠTA TO ZNAČI ZA TEBE

Ne čekaj da osetiš znakove pretreniranosti. Planiraj deload *svake 6-8 sedmica BEZ obzira* kako se osjećaš. **Preventivni deload je uvijek bolji od reaktivnog.** Bolje da te 1 sedmica košta nego što ćeš zbog povrede pauzirati 2 mjeseca.

⚡ ODMAH POČNI

- 1 U **kalendar upiši deload nedjelju** za 6 sedmica unaprijed
- 2 Tokom deloada radi **50-60% normalne težine, 50% broja serija**
- 3 Posle deloada ćeš se osjećati **jači i svježiji** — kreni od novog mezociklusa

🔑 KLJUČNO

SUPERKOMPENZACIJA SE DEŠAVA TOKOM ODMORA, NE NA TRENINGU. DAJ TIJELU PROSTOR DA NAPREDUJE.



SLJEDEĆI KORAK

SAD ZNAŠ PRINCIPE. HOĆEŠ SVOJ PLAN?

Sad razumiješ kako se trening **pravo gradi**. Ali primjena na *tvoju situaciju* — tvoj raspored, ograničenja, ciljeve — to je rad jedan na jedan.

U mojim programima ti dobijaš **plan napravljen baš za tebe**, sa nedjeljnim prilagođavanjima na osnovu tvojih rezultata.

[**ZAKAŽITE BESPLATNU KONSULTACIJU →**](#)

+382 69 747 023

@jovan_fit4ever

jovanfit4ever.com

"ODLUKA DA NE PRISTANEŠ NA **PROSEK**"

© 2026 FIT4EVER · JOVAN BABIĆ