	Osobni trening					
ponedjeljak	utorak	srijeda	četvrtak	petak	subota	nedjelja
1.mjesec						
ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	ARC 3 x 30min	ARC 2 x 30min sa aerobnim treningom	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	ARC 3 x 30min	odmor
ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	Hipertrofija Hangboard	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	Hipertrofija Hangboard	ARC 3 x 30min ili penjanje vani
AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	Hipertrofija Hangboard	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	Hipertrofija Hangboard	ARC 2 x 30min ili penjanje vani	ARC 1 x 30min ili penjanje vani
Hipertrofija Hangboard	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	Hipertrofija Hangboard	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	Hipertrofija Hangboard ii penjanje vani	ARC 2 x 30min ili penjanje vani
AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	Hipertrofija Hangboard	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	odmor	odmor	odmor
2.mjesec						
odmor	odmor	odmor	odmor	Hipertrofija Hangboard	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)
Hipertrofija Hangboard	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	Hipertrofija Hangboard	ARC 2 x 30min	Hipertrofija Hangboard ii penjanje vani	ARC 2 x 30min ili penjanje vani
AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	Hipertrofija Hangboard	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	MAX R na kampusu	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)
Hipertrofija Hangboard	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	MAX R na kampusu	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	MAX R bouldering	ARC 2 x 30min ili penjanje vani
AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	MAX R na kampusu	ARC 2 x 30min	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	MAX R bouldering	odmor
3.mjesec						
odmor	odmor	odmor	odmor	odmor	odmor	ARC 2 x 30min
ARC 2 x 30min	PE 4x4	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	MAX R na kampusu	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)
PE 4x4	ARC 2 x 30min	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE 4x4	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE 4x4 ili vani penjanje	PE 4x4 vani penjanje ili ARC vani
AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE 4x4	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE 4x4	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE vani penjanje	PE vani penjanje
AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE 4x4	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE 4x4 ili vani penjanje	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE vani penjanje	PE vani penjanje
AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE vani penjanje	odmor	odmor	odmor	odmor	odmor
4. mjesec						
odmor	odmor	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE vani penjanje	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE vani penjanje	PE vani penjanje
AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE vani penjanje	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE vani penjanje	AEROBNA VJEŽBA 30-40min (TRČANJE)	PE vani penjanje	PE vani penjanje
odmor/aero	odmor/aero	odmor/aero	odmor/aero	odmor/aero	odmor/aero	odmor/aero