

Magnetrans®
TAMAN ZA BOLJI DAN

IZAZOV

JUL 2019

AVGUST 2019

SEPTEMBAR 2019

trčih redovno

OKTOBAR 2019

NOVEMBAR 2019

DECEMBAR 2019

jačam iznutra

JANUAR 2020

FEBRUAR 2020

MART 2020

(re)definišem ciljeve

APRIL 2020

MAJ 2020

JUN 2020

jačam spolja

	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
#1	Negujem ishranu bogatu povrćem i voćem	Trčim! Trčim srednjim tempom	Isprobavam novu pozu iz joge	Trčim sa kolegama	Pravim analizu dosadašnjeg treninga, redovnosti i dužina	Trčim! u blizini vodene površine	Učim osnove masaže, učim o svom telu i mišićima
#2	Spremam vitaminski koktel za celu porodicu	Trčim! Posle treninga unosim Magnezijum za oporavak mišića	Pronalazim nove lokacije za dužinski trening	Trčim! i vozim bajs!	Proveravam krvnu sliku i krvni pritisak	Trčim! u ranim jutarnjim časovima	Kuvam novo jelo iz internacionalne kuhinje
#3	Jedem sezonsko voće - kruške poboljšavaju metabolizam i cirkulaciju, pomažu u mršavljenju i jačaju imuni sistem	Trčim! Istežem se uz zvuke prirode	Pravim novu plejlistu za trčanje	Trčim! Trčim u parku	Istražujem nove načine za oporavak mišića	Trčim! Radim vežbe u paru	Gledam trkački dokumentarac
#4	Radim plank bar jedan minut	Trčim pre posla	Fokusiram se na stvari koje me pokreću u životu i motivišu	Trčim! Trčim fartlek	Posvećujem se svom društvenom životu	Trčim dužinu	Radim tri serije po 4 vežbe snage

	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
#5	Sređujem svoj radni prostor, pravim razmeštaj, menjam boje u svakodnevnički	Trčim! Pokušavam da ne menjam pejs!	Odlazim negde gde je vazduh najčistiji i udihem duboko	Trčim! malo brže nego obično	Idem na pijacu i punim ceger spanaćem, kupusom i ostalim nijansama zelene boje	Trčim! Posebnu pažnju pridajem zagrevanju	Meditiram na svom omiljenom mestu
#6	Vodim trkački dnevnik	Trčim! Pokušavam da održim pejs bez gledanja na sat	Isprobavam relaks ulja za masažu	Trčim! u drugom smeru od uobičajenog	Spremam novi domaći zotonik	Trčim! Još malo duže nego planirano	Provodim dan sa ljudima koji me inspirišu
#7	Zapisujem svoje trkačke želje i ideje	Trčim! sa novim komandom opreme ili gedžetom	Jedem sezonsko voće - jabuke su pune vlakana, ali sadrže i 85% vode	Trčim! Trčim lagano u prirodnom okruženju	Isprobavam aplikaciju koja savetuje šta trenutno obući za trčanje	Trčim! Radim vežbe pilatesa	Čitam svoj omiljeni časopis ili knjigu
#8	Najduži plank do sada	Trčim pre odlaska na posao makar pola sata	Pripremam jelo sa plavim patlidžanom ili cveklom	Trčim! Trčim kratku distancu	Radim trening snage kod kuće	Trčim uzbrdice i nizbrdice	Istražujem obližnji park prirode

	PONEDELJAK	UTORAK	SREDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEDELJA
#9	Provetrvam prostor, ormari i obuću	Trčim! Trčim sa osmehom i kada je hladno	Plivam u bazenu	Trčim! na svežem vazduhu	Ponavljam vežbe disanja	Trčim! Trčim na novoj lokaciji	Idem na relax masažu ili u spa centar
#10	Vodim decu u dugu šetnju	Trčim! Posle treninga jedem salatu	Spremam voćni šejk	Trčim! Trčim intervale	Spremam opremu za trkački vikend	Trčim! Fotografišem najmomenat	Provodim dan opuštajući se kako samo ja umem, hedonistički
#11	Keleraba, kupus, kelj - dan za spremanje domaćeg povrća	Trčim! Delim rezultate na društvenoj mreži	Vežbam pilates	Trčim! Trčim na tartanu	Pripremam movie nigh za svoje prijatelje	Trčim! Sasvim lagano i koliko mi prija	Posećujem gradske događaje, vašare ili izložbe
#12	Odrađujem plank potpuno rutinski	Trčim na minusu	Kupujem trkačke poklone za sebe i prijatelje	Trčim! Dobro se zagrevam i još bolje istežem	Idem na klizanje	Trčim krugove Poslednji krug najbrže	Pakujem poklone!