

[Gymmetry](#)Izbornik: > [Dnevno](#) > [Kalendar](#)

# Plan treninga

Plan treninga popis je vježbi koje se odrađuju u jednom terminu, sa zadanim parametrima izvedbe — brojem serija, ponavljanjima, opterećenjem, odmorom i tempom. Plan se slaže u kartici ~ **PLAN TRENINGA** ~ unutar dijaloga termina, biranjem vježbi iz [kataloga vježbi](#).

Cilj je da član unaprijed zna što ga u terminu čeka, a trener da program pripremi prije dolaska članova umjesto na licu mjesta.

## 1. Opći i personalizirani plan

- **Opći plan**

Vrijedi za **sve članove** upisane u termin. Termin ima najviše jedan opći plan.

- **Personalizirani plan**

Vrijedi za **jednog člana** u tom terminu i za njega **nadjačava** opći plan. Uz naslov plana ispisuje se ime člana i oznaka *personalizirani*.

Član kojemu je dodijeljen personalizirani plan vidi samo njega. Svi ostali članovi u terminu vide opći plan.



Personalizirani planovi mogući su samo na terminima čiji resurs ima **kapacitet 5 ili manje**. Na terminima s kapacitetom većim od 5 može se kreirati isključivo opći plan.

## 2. Tko što vidi i smije

| Uloga                | Pregled                                      | Uređivanje plana                   | Uređivanje kataloga vježbi |
|----------------------|----------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| <b>Administrator</b> | Svi planovi termina                          | Da, na svim terminima              | Da                         |
| <b>Trener</b>        | Svi planovi termina — opći i personalizirani | Samo na <b>vlastitim terminima</b> | Ne, samo pregled vježbe    |
| <b>Član</b>          | Samo vlastiti plan                           | Ne                                 | Ne                         |

Član vidi svoj personalizirani plan, a ako za njega nije kreiran — opći plan termina.

## 3. Otvaranje kartice

1. U [Kalendaru](#) otvorite željeni termin.
2. Prijedite s kartice ~ **OSNOVNO** ~ na karticu ~ **PLAN TRENINGA** ~.
3. Prikazuju se svi planovi tog termina: najprije opći, zatim personalizirani, svaki sa svojom tablicom vježbi.

## 4. Dodavanje plana

1. U kartici ~ **PLAN TRENINGA** ~ pritisnite [**+ DODAJ NOVI PLAN TRENINGA**]. Otvara se dijalog **Plan treninga — Ispravi**.
2. U polju **{Za}** odaberite doseg plana:
  - **Sve** — opći plan termina.
  - **Ime člana** — personalizirani plan za tog člana.
3. Upišite **{Naziv}** plana (npr. *Noge A*) i po potrebi **{Opaske}**.
4. Dodajte vježbe prema uputi u poglavlju 5.
5. Pritisnite [**SPREMI**].



Padajući izbornik **{Za}** nudi članove koji su rezervirali taj termin. Na terminima s kapacitetom većim od 5 dostupna je samo vrijednost **Sve**.

## 5. Vježbe u planu

Vježbe se unose u tablicu stavki plana. Svaki redak jedna je vježba s pripadajućim parametrima.

### 5.1 Dodavanje vježbe

1. U posljednjem, praznom retku otvorite padajući izbornik u stupcu **Vježba**.
2. Odaberite vježbu iz [kataloga](#). Redak se dodaje u plan, a ispod njega otvara se novi prazan redak.
3. Upišite parametre izvedbe u preostale stupce.

Uz izbornik u retku nalaze se dvije ikone kojima administrator održava katalog bez napuštanja plana:

- **{Olovka}** — otvara odabranu vježbu na uređivanje.
- **{+}** — otvara unos nove vježbe u katalog.

Postupak je opisan na stranici [Katalog vježbi](#).

### 5.2 Parametri izvedbe

| Stupac       | Značenje                                                                                                     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| #            | Redni broj vježbe u planu.                                                                                   |
| Vježba       | Naziv vježbe iz kataloga.                                                                                    |
| Serije       | Broj skupina uzastopnih ponavljanja bez odmora.                                                              |
| Ponavljjanja | Broj izvođenja unutar jedne serije.                                                                          |
| Opterećenje  | Težina utega u kilogramima.                                                                                  |
| Intenzitet   | Angažiranost — postotak od 1RM ili subjektivna procjena, npr. <i>70%</i> , <i>RPE 7</i> , <i>50% snage</i> . |
| Odmor        | Pauza između serija u sekundama.                                                                             |
| Tempo        | Brzina izvođenja, npr. <i>2-0-2</i> .                                                                        |
| Napomena     | Kratka uputa uz tu vježbu u ovom planu.                                                                      |



Ispunite samo stupce koji su za taj plan bitni. Prazan stupac ne prikazuje se članu kao nedostatak, a nepotrebno ispunjeni podaci raspršuju pažnju od onoga što je u treningu ključno.



Parametri se upisuju **po planu**, a ne u katalogu vježbi. Ista vježba tako u dva termina može imati različit broj serija i opterećenje, dok njezin opis ostaje jedinstven.

## 5.3 Redoslijed i uklanjanje

- **Promjena redoslijeda**

Uhvatite ikonu { :: } na lijevom rubu retka i povucite redak na željeno mjesto. Redoslijed određuje kojim slijedom član odrađuje vježbe.

- **Uklanjanje vježbe**

Pritisnite { **Koš** } na desnom rubu retka.

Promjene se pohranjuju tek pritiskom na [SPREMI].

## 6. Uređivanje i brisanje plana

- **Uređivanje**

Pritisnite { **Olovka** } u zaglavlju plana koji želite izmijeniti.

- **Brisanje**

U dijalogu plana pritisnite [OBRIŠI].



Brisanjem plana uklanjaju se sve njegove stavke. Ako obrišete personalizirani plan člana, taj član od tog trenutka vidi opći plan termina.

## 7. Pogled člana

Član u kartici ~ **PLAN TRENINGA** ~ vidi jednu tablicu — svoj plan za taj termin. Klikom na naziv vježbe otvara se njezin pregled s opisom, mišićnom skupinom i potrebnom opremom, kako je opisano na stranici [Katalog vježbi](#).

Budući da kalendar prikazuje termine za sljedećih 14 dana, član svoj plan može pogledati i pripremiti se unaprijed, a ne tek na dan treninga.

## 8. Primjeri iz prakse

- **Grupni sat, 12 mjesta**

Resurs ima kapacitet veći od 5, pa se slaže jedan opći plan. Svi članovi u terminu vide isti popis vježbi.

- **Poluindividualni termin, 4 mjesta**

Trener slaže opći plan kao okosnicu, a članu koji se oporavlja od ozljede dodaje personalizirani plan s prilagođenim opterećenjem. Taj član vidi samo svoj plan, ostala trojica opći.

- **Ista vježba, dva opterećenja**

*Sumo čučanj* iz kataloga koristi se u oba plana. U općem planu upisano je 3 × 10 s 20 kg, u personaliziranom 3 × 10 bez utega. Opis izvedbe i naglasci ostaju isti jer dolaze iz kataloga.



Stupac **Napomena** dio je plana koji član vidi. Interne bilješke o članu — zdravstvena stanja i opaske trenera — i dalje se vode u kartici ~ **OPASKE** ~ forme **Članovi**.

From:

<https://wiki.micro-process.hr/> - Brix - MICRO PROCESS

Permanent link:

[https://wiki.micro-process.hr/brix/hr/gymmetry/plan\\_treninga](https://wiki.micro-process.hr/brix/hr/gymmetry/plan_treninga)

Last update: **25/08/2026 20:29**

