

|  Šifrnici |

Predložci treninga

Predložak treninga je gotov „kalup“ treninga — popis vježbi s pripadajućim serijama, ponavljanjima, opterećenjem i intenzitetom — koji nije vezan uz određeni datum ni termin. Namijenjen je bržem slaganju treninga: umjesto da svaki put upisujete vježbe od početka, odaberete predložak i po potrebi ga prilagodite.

Vježbe u predlošku biraju se iz [šifrnika vježbi](#), a parametri izvedbe isti su kao u planu treninga u terminu — njihovo značenje opisano je na [~ TRENING ~](#).

1. Lista

[O filterima i pronalaženju podataka u listama](#)

Polja filtera i stupci liste opisani su na [Lista](#).

Klikom na redak otvara se dijalog **[Predložak - Ispravi]**, a novi se predložak unosi gumbom  u donjem desnom uglu liste, koji otvara **[Predložak - Dodaj]**. Oba dijaloga imaju ista polja.

2. Podaci o predlošku

Polje	Opis
{Naziv}	Naziv pod kojim predložak birate pri slaganju treninga — npr. <i>Noge A, Push dan, Oporavak koljena</i> . Obavezan podatak.
{Aktivan}	Kvačica označava da se predložak nudi pri slaganju treninga.
{Odjel}	Teretana za koju predložak vrijedi. Prazno znači da vrijedi u svim teretanama tvrtke.
{Trener}	Trener čiji je predložak. Prazno znači da je dostupan svim trenerima .
{Član}	Član za kojeg je predložak napravljen. Prazno znači da nije osoban.
{Opaske}	Napomena trenera uz predložak — za koga je namijenjen, u kojoj fazi programa se koristi.

Vrijednosti polja **{Odjel}**, **{Trener}** i **{Član}** biraju se iz padajućeg izbornika.

3. Za koga vrijedi predložak

Polja **{Odjel}**, **{Trener}** i **{Član}** zajedno određuju **doseg** predloška — tko ga vidi kad slaže trening. Što je više polja popunjeno, to je doseg uži:

- **Sva tri prazna**
Globalni predložak tvrtke. Dostupan pri slaganju bilo kojeg treninga, u svim teretanama i svim trenerima.
- **Popunjen {Odjel}**

Vrijedi samo u toj teretani, za sve njezine trenere.

- **Popunjen {Trener}**

Vlastiti predložak tog trenera; drugim se trenerima ne nudi.

- **Popunjen {Član}**

Predložak vezan isključivo uz tog vježbača — individualni program.

Kad trener u terminu otvori izbornik predložaka, nude mu se **svi predlošci koji ga obuhvaćaju** — globalni predlošci tvrtke, predlošci njegove teretane, njegovi vlastiti i oni vezani uz člana s kojim radi. Predlošci drugih trenera i drugih članova se ne prikazuju.



Doseg postavite što šire bez štete. Predložak koji je doista primjenjiv na cijelu teretanu ostavite bez trenera, a osobnim ga učinite tek kad odstupa od zajedničke prakse — tako izbornik ostaje pregledan.

4. Vježbe u predlošku

Vježbe se unose u tablicu na dnu dijaloga. Svaki redak jedna je vježba s parametrima izvedbe:

Stupac	Značenje
#	Redni broj vježbe u predlošku.
Vježba	Vježba iz šifrnika.
Postavi	Broj skupina uzastopnih ponavljanja bez odmora.
Ponavljanje	Broj izvođenja unutar jedne serije.
Opterećenje / Težina	Težina utega; jedinica kg ispisana je u polju.
Intenzitet	Angažiranost — postotak od 1RM ili subjektivna procjena, npr. <i>70%</i> , <i>RPE 7</i> , <i>50% snage</i> .
Odmor	Pauza između serija; jedinica s (sekunde) ispisana je u polju.
Tempo	Brzina izvođenja, npr. <i>2-0-2</i> .
Opaske	Kratka uputa uz tu vježbu.

4.1 Dodavanje vježbe

1. U posljednjem, praznom retku otvorite padajući izbornik u stupcu **Vježba** i odaberite vježbu. Redak se dodaje u predložak, a ispod njega otvara se novi prazan redak.
2. Upišite parametre izvedbe u preostale stupce.

Uz izbornik vježbe stoje ikone kojima se šifarnik vježbi održava bez napuštanja predloška:

- **{Olovka}** uz odabranu vježbu — otvara tu vježbu na uređivanje.
- **{+}** u praznom retku — otvara unos nove vježbe u šifarnik.

4.2 Redoslijed i uklanjanje

- **Promjena redoslijeda**

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

- **Uklanjanje vježbe**

Pritisnite **{Koš}** na desnom rubu retka. Uklanja se samo ta stavka predložka; vježba ostaje u šifrarniku.

5. Kako se predložak koristi

Pri slaganju treninga u terminu, u dijalogu **[Trening - Dodaj]**, odaberete predložak u polju **{Predložak}**. Sve njegove vježbe s parametrima odmah se upišu u trening i dalje ih slobodno mijenjate za taj konkretni termin — primjerice prilagodite opterećenje grupi ili pojedincu. Izmjene u terminu **ne mijenjaju** predložak.

Kako se predložci uklapaju u cjelinu opisano je na [Vježbe, predložci i treninzi](#).



Predložak i trening ostaju **neovisni**. Jednom kad predložak upišete u trening, naknadne izmjene predložka ne diraju već zakazane treninge.



Obratni smjer — spremanje gotovog treninga iz termina kao novog predložka — zasad nije moguć. Predložak se slaže u ovom šifrarniku.

6. Gumbi

- **SPREMI**

Pohranjuje predložak sa svim stavkama i zatvara dijalog. Izmjene u tablici vježbi — dodavanje, redoslijed i uklanjanje — pohranjuju se tek ovdje.

- **OBRISI**

Briše cijeli predložak. Prikazuje se samo u dijalogu **[Predložak - Ispravi]**; u dijalogu **[Predložak - Dodaj]**, gdje još nema što obrisati, nema ga.



Brisanje predložka je nepovratno i uklanja sve njegove stavke. Treninzi koji su iz tog predložka već upisani u termine ostaju nepromijenjeni, jer su njihove vrijednosti kopija. Predložak koji više ne koristite radije **deaktivirajte** — uklonite kvačicu **{Aktivan}** — nego da ga brišete.

7. Ograničenja

- ☒ **{Naziv}** je obavezan; bez njega se predložak ne sprema.
- ☒ Predložak bez kvačice **{Aktivan}** više se ne nudi pri slaganju treninga, ali ostaje čitljiv i treninzi složeni iz njega su nepromijenjeni.
- ☒ Predložak nije vezan uz datum ni termin, pa se ne pojavljuje u kalendaru. Vidjet ćete ga samo u ovom šifrarniku i u izborniku predložaka pri slaganju treninga.
- ☒ Uklanjanje vježbe iz predložka ne dira šifrarnik vježbi, kao ni brisanje predložka.

From:

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

Permanent link:

https://wiki.micro-process.hr/brix/hr/workout_templates

Last update: **01/10/2026 18:59**

