

Fisa Antrenament si progresie saptamanala Strong 1 din Luna 1 Forme Fit Acasa

Descriere Strong 1	Saptamana 1 2 serii Strong 1	Saptamana 2 3 serii Strong 1	Saptamana 3 2 serii +2 rep/exercitiu	Saptamana 4 3 serii +2 rep/exercitiu
Descriere Antrenament Strong 1 cu numar de repetari, serii si progresie de la saptamana la alta. * Exemple de cardio: banda, bicicleta, stepper, alergat pe loc sau sarit coarda in camera.	SuperSeria A: Treci de 2 ori (2 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Genuflexiuni Goblet 2serii x 8 repetari A2. Hyper Invers pe Suport 2serii x 15 repetari A3. Abdomen Lateral catre Glezna 2serii x 15 repetari/parte Pauza 3minute si treci la superseria B: SuperSeria B: Treci de 2 ori (2 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: B1. Flotari cu Mainile Elevate 2serii x 8 repetari B2. Thrustul Soldului 2serii x 15 repetari B3. Hidrante 2serii x 15 repetari/parte Pauza 3minute si, optional, inchei cu cardio: Short Sweat Session: Cardio 5minute	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Genuflexiuni Goblet 3serii x 8 repetari A2. Hyper Invers pe Suport 3serii x 15 repetari A3. Abdomen Lateral catre Glezna 3serii x 15 repetari/parte Pauza 3minute si treci la superseria B: SuperSeria B: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: B1. Flotari cu Mainile Elevate 3serii x 8 repetari B2. Thrustul Soldului 3serii x 15 repetari B3. Hidrante 3serii x 15 repetari/parte Pauza 3minute si, optional, inchei cu cardio: Short Sweat Session: Cardio 7minute	SuperSeria A: Treci de 2 ori (2 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Genuflexiuni Goblet 2serii x 10 repetari A2. Hyper Invers pe Suport 2serii x 17 repetari A3. Abdomen Lateral catre Glezna 2serii x 17 repetari/parte Pauza 3minute si treci la superseria B: SuperSeria B: Treci de 2 ori (2 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: B1. Flotari cu Mainile Elevate 2serii x 10 repetari B2. Thrustul Soldului 2serii x 17 repetari B3. Hidrante 2serii x 17 repetari/parte Pauza 3minute si, optional, inchei cu cardio: Short Sweat Session: Cardio 7minute	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Genuflexiuni Goblet 3serii x 10 repetari A2. Hyper Invers pe Suport 3serii x 17 repetari A3. Abdomen Lateral catre Glezna 3serii x 17 repetari/parte Pauza 3minute si treci la superseria B: SuperSeria B: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: B1. Flotari cu Mainile Elevate 3serii x 10 repetari B2. Thrustul Soldului 3serii x 17 repetari B3. Hidrante 3serii x 17 repetari/parte Pauza 3minute si, optional, inchei cu cardio: Short Sweat Session: Cardio 5minute
Observatii				

* Fisa iti detaliaza cum sa combini exercitiile si cum sa progresezi de la saptamana la alta (nr serii si repetari) Scoate-o la imprimanta si foloseste-o in antrenamentele tale Strong.

** Aceleasi informatii se regasesc si in zona de membri, imediat dupa antrenament, la sectiunea Progres Saptamanal.