

Fisa Antrenament si progresie saptamanala Strong 1 din Luna 2 Forme Fit Acasa

Descriere Strong 1	Saptamana 1 2 serii Strong 1	Saptamana 2 3 serii Strong 1	Saptamana 3 4 serii Strong 1	Saptamana 4 3 serii +2 rep/exercitiu
Descriere Antrenament Strong 1 cu numar de repetari, serii si progresie de la saptamana la alta.	SuperSeria A: Treci de 2 ori (2 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Indreptari cu Banda 2serii x 10 repetari A2. Genuflexiuni Goblet cu Greutate la Piept 2serii x 8 repetari 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. Fandari Laterale Alt 2serii x 8 repetari B2. Abductii Banda din Sezut 2serii x 20 repetari B3. Flotari Pike 2serii x 8 repetari Pauza 3minute si treci la Circuit Abs pentru 3 runde (video in zona de membri) Pauza 3minute si, optional, inchei cu cardio: Short Sweat Session: Sarit Coarda 7minute	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Indreptari cu Banda 3serii x 10 repetari A2. Genuflexiuni Goblet cu Greutate la Piept 3serii x 8 repetari 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. Fandari Laterale Alt 3serii x 8 repetari B2. Abductii Banda din Sezut 3serii x 20 repetari B3. Flotari Pike 3serii x 8 repetari Pauza 3minute si treci la Circuit Abs pentru 4 runde (video in zona de membri) Pauza 3minute si, optional, inchei cu cardio: Short Sweat Session: Sarit Coarda 9minute	SuperSeria A: Treci de 4 ori (4 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Indreptari cu Banda 4serii x 10 repetari A2. Genuflexiuni Goblet cu Greutate la Piept 4serii x 8 repetari Pauza 3minute si treci la superseria B: SuperSeria B: Treci de 4ori (4 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: B1. Fandari Laterale Alt 4serii x 8 repetari B2. Abductii Banda din Sezut 4serii x 20 repetari B3. Flotari Pike 4serii x 8 repetari Pauza 3minute si treci la Circuit Abs pentru 5 runde (video in zona de membri) Pauza 3minute si, optional, inchei cu cardio: Short Sweat Session: Sarit Coarda 10minute	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Indreptari cu Banda 3serii x 12 repetari A2. Genuflexiuni Goblet cu Greutate la Piept 3serii x 10 repetari 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. Fandari Laterale Alt 3serii x 10 repetari B2. Abductii Banda din Sezut 3serii x 22 repetari B3. Flotari Pike 3serii x 10 repetari Pauza 3minute si treci la Circuit Abs pentru 5 runde (video in zona de membri) Pauza 3minute si, optional, inchei cu cardio: Short Sweat Session: Sarit Coarda 7minute
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.