

Fisa Antrenament si progresie saptamanala Strong 1 din Luna 4 Forme Fit Acasa

Descriere Strong 1	Saptamana 1 2 serii Strong 1	Saptamana 2 3 serii Strong 1	Saptamana 3 3 serii +1 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.	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Podul Fundului Intr-un Picioar 3serii x 12 repetari/parte A2. Abductie Banda din Sezut 3serii x 20 repetari A3. Fandari Inapoi 3serii x 10 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. Burpee (fara flotare) 3serii x 12 repetari B2. Ramat Invers Modificat 3serii x 6 repetari/parte Pauza 3minute si treci la Scara Abdomen pentru 2 runde (video in zona de membri)	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Podul Fundului Intr-un Picioar 3serii x 12 repetari/parte A2. Abductie Banda din Sezut 3serii x 20 repetari A3. Fandari Inapoi 3serii x 10 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. Burpee (fara flotare) 3serii x 12 repetari B2. Ramat Invers Modificat 3serii x 6 repetari/parte Pauza 3minute si treci la Scara Abdomen pentru 2 runde (video in zona de membri)	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Podul Fundului Intr-un Picioar 3serii x 13 repetari/parte A2. Abductie Banda din Sezut 3serii x 21 repetari A3. Fandari Inapoi 3serii x 11 repetari/parte repetari Pauza 3minute si treci la superseria B: SuperSeria B: Treci de 3ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: B1. Burpee (fara flotare) 3serii x 11 repetari B2. Ramat Invers Modificat 3serii x 7 repetari/parte Pauza 3minute si treci la Scara Abdomen pentru 2 runde (video in zona de membri)	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Podul Fundului Intr-un Picioar 3serii x 14 repetari/parte A2. Abductie Banda din Sezut 3serii x 22 repetari A3. Fandari Inapoi 3serii x 12 repetari/parte 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. Burpee (fara flotare) 3serii x 14 repetari B2. Ramat Invers Modificat 3serii x 8 repetari/parte Pauza 3minute si treci la Scara Abdomen pentru 2 runde (video in zona de membri)
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.