

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

Descriere Strong 2	Saptamana 1 2 serii Strong 2	Saptamana 2 3 serii Strong 2	Saptamana 3 2 serii +2 rep/exercitiu	Saptamana 4 3 serii +2 rep/exercitiu
Descriere Antrenament Strong 2 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. Indreptari cu Bat 2serii x 12 repetari A2. Fandari Inainte Alternative 2serii x 8 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. Podul Fundului 2serii x 12 repetari B2. Step-Up pe Suport 2serii x 10 repetari/ parte Pauza 3minute si treci la superseria C: SuperSeria C: Treci de 2 ori (2 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: C1. Scoica cu/fara Banda 2serii x 12 repetari /parte C2. ½ Abdomen 2serii x 12 repetari 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. Indreptari cu Bat 3serii x 12 repetari A2. Fandari Inainte Alternative 3serii x 8 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. Podul Fundului 3serii x 12 repetari B2. Step-Up pe Suport 3serii x 10 repetari/ parte Pauza 3minute si treci la superseria C: SuperSeria C: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: C1. Scoica cu/fara Banda 3serii x 12 repetari /parte C2. ½ Abdomen 3serii x 12 repetari 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. Indreptari cu Bat 2serii x 14 repetari A2. Fandari Inainte Alternative 2serii x 10 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. Podul Fundului 2serii x 14 repetari B2. Step-Up pe Suport 2serii x 12 repetari/ parte Pauza 3minute si treci la superseria C: SuperSeria C: Treci de 2 ori (2 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: C1. Scoica cu/fara Banda 2serii x 14 repetari /parte C2. ½ Abdomen 2serii x 14 repetari Pauza 3minute si, optional, inchei cu cardio: Short Sweat Session: Cardio 9minute	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 Bat 3serii x 14 repetari A2. Fandari Inainte Alternative 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. Podul Fundului 3serii x 14 repetari B2. Step-Up pe Suport 3serii x 12 repetari/ parte Pauza 3minute si treci la superseria C: SuperSeria C: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: C1. Scoica cu/fara Banda 3serii x 14 repetari /parte C2. ½ Abdomen 3serii x 14 repetari Pauza 3minute si, optional, inchei cu cardio: Short Sweat Session: Cardio 10minute
Observatii				

* Fisa iti detalizeaza 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.