

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

Descriere Strong 2	Saptamana 1 2 serii Strong 2	Saptamana 2 3 serii Strong 2	Saptamana 3 3 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.	SuperSeria A: Treci de 2 ori (2 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Marsul Fundului 2serii x 45 secunde A2. Plansa din Flotare 2serii x 30secunde 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. Genuflexiuni Skater 2serii x 8 repetari B2. Ramat din Aplecat cu Banda 2serii x 12 repetari B3. Abdomen Inferior pe Suport 2serii x 15 repetari Pauza 3minute si treci la Finisher Picioare pentru 50 de repetari per exercitiu Pauza 3minute: No Short Sweat Session:	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Marsul Fundului 3serii x 45 secunde A2. Plansa din Flotare 3serii x 30secunde 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. Genuflexiuni Skater 3serii x 8 repetari B2. Ramat din Aplecat cu Banda 3serii x 12 repetari B3. Abdomen Inferior pe Suport 3serii x 15 repetari Pauza 3minute si treci la Finisher Picioare pentru 60 de repetari per exercitiu Pauza 3minute: No Short Sweat Session	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Marsul Fundului 3serii x 50 secunde A2. Plansa din Flotare 3serii x 35secunde 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. Genuflexiuni Skater 3serii x 10 repetari B2. Ramat din Aplecat cu Banda 3serii x 14 repetari B3. Abdomen Inferior pe Suport 3serii x 17 repetari Pauza 3minute si treci la Finisher Picioare pentru 70 de repetari per exercitiu Pauza 3minute: No Short Sweat Session	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Marsul Fundului 3serii x 55 secunde A2. Plansa din Flotare 3serii x 40secunde 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. Genuflexiuni Skater 3serii x 11 repetari B2. Ramat din Aplecat cu Banda 3serii x 15 repetari B3. Abdomen Inferior pe Suport 3serii x 18 repetari Pauza 3minute si treci la Finisher Picioare pentru 80 de repetari per exercitiu Pauza 3minute: No Short Sweat Session
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.