

Fisa Antrenament si progresie saptamanala Strong 2 din Luna 3 Forme Fit Acasa

Descriere Strong 2	Saptamana 1 2 serii Strong 2	Saptamana 2 3 serii Strong 2	Saptamana 3 3 serii +3 rep/exercitiu	Saptamana 4 3 serii +4rep/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. Genuflexiuni Bulgaresti 2serii x 10 repetari/parte A2. Tras printre Picioare 2serii x 12 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. Ramat din Sezut cu Banda 2serii x 12 repetari B2. Ridicare din Plansa 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. Abdomene Inverse 2serii x 15 repetari C2. Fandari Cu Saritura 2serii x 10 repetari/parte Pauza 3minute si inchei cu: Short Sweat Session: 2MJJ Pornesti un cronometru de la 2minute si faci cat mai multe Jumping Jacks in acest timp	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Genuflexiuni Bulgaresti 3serii x 10 repetari/parte A2. Tras printre Picioare 3serii x 12 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. Ramat din Sezut cu Banda 3serii x 12 repetari B2. Ridicare din Plansa 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. Abdomene Inverse 3serii x 15 repetari C2. Fandari Cu Saritura 3serii x 10 repetari/parte Pauza 3minute si inchei cu: Short Sweat Session: 2.5MJJ Pornesti un cronometru de la 2minute30 de secunde si faci cat mai multe Jumping Jacks in acest timp	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Genuflexiuni Bulgaresti 3serii x 13 repetari/parte A2. Tras printre Picioare 3serii x 15 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. Ramat din Sezut cu Banda 3serii x 15 repetari B2. Ridicare din Plansa 3serii x 13 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. Abdomene Inverse 3serii x 18 repetari C2. Fandari Cu Saritura 3serii x 13 repetari/parte Pauza 3minute si inchei cu: Short Sweat Session: 2MJJ Pornesti un cronometru de la 2minute si faci cat mai multe Jumping Jacks in acest timp	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Genuflexiuni Bulgaresti 3serii x 14 repetari/parte A2. Tras printre Picioare 3serii x 16 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. Ramat din Sezut cu Banda 3serii x 16 repetari B2. Ridicare din Plansa 3serii x 14 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. Abdomene Inverse 3serii x 19 repetari C2. Fandari Cu Saritura 3serii x 14 repetari/parte Pauza 3minute si inchei cu: Short Sweat Session: 2.5MJJ Pornesti un cronometru de la 2minute30 de secunde si faci cat mai multe Jumping Jacks in acest timp
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.