

Fisa Antrenament si progresie saptamanala Strong 2 din Luna 4 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 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Flotari cu Coate pe Langa Corp 3serii x 10 repetari A2. Thrustul Soldului Intr-un Picior 3serii x 12 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. Indreptari Intr-un Picior 3serii x 12 repetari/parte B2. Genunchii la Piept cu Saritura 3serii x 24 repetari (12/parte) B3. Russian Abs 3serii x 12repetari/parte Pauza 3minute si inchei cu: Short Sweat Session: Sarit Coarda 7 minute	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Flotari cu Coate pe Langa Corp 3serii x 10 repetari A2. Thrustul Soldului Intr-un Picior 3serii x 12 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. Indreptari Intr-un Picior 3serii x 12 repetari/parte B2. Genunchii la Piept cu Saritura 3serii x 24 repetari (12/parte) B3. Russian Abs 3serii x 12repetari/parte Pauza 3minute si inchei cu: Short Sweat Session: Sarit Coarda 7 minute	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Flotari cu Coate pe Langa Corp 3serii x 13 repetari A2. Thrustul Soldului Intr-un Picior 3serii x 15 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. Indreptari Intr-un Picior 3serii x 15 repetari/parte B2. Genunchii la Piept cu Saritura 3serii x 28 repetari (14/parte) B3. Russian Abs 3serii x 15repetari/parte Pauza 3minute si inchei cu: Short Sweat Session: Sarit Coarda 7 minute	SuperSeria A: Treci de 3 ori (3 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii: A1. Flotari cu Coate pe Langa Corp 3serii x 14 repetari A2. Thrustul Soldului Intr-un Picior 3serii x 16 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. Indreptari Intr-un Picior 3serii x 16 repetari/parte B2. Genunchii la Piept cu Saritura 3serii x 28 repetari (14/parte) B3. Russian Abs 3serii x 16repetari/parte Pauza 3minute si inchei cu: Short Sweat Session: Sarit Coarda 7 minute
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.