

HOMEWORKOUT14

chương trình tập 14 ngày tại nhà có kèm hình ảnh và clip

website:

WWW.GYMPPC.com
WWW.GLUTESENSEI.com

facebook:

www.facebook.com/PRIVATEGYMPPC
www.facebook.tangvongba

sponsored by:



Lời nói đầu

Năm 2020, một sự mở đầu kì lạ cho thập kỉ mới!



Đã có các thông báo cách ly nghiêm ngặt, thành phố triệu dân ngày đêm không ngủ, bỗng lịt lùng vắng hoe vì lệnh tạm hoãn, có khi là hai tuần, có khi là nhiều tháng. Dịch bệnh Covid-19 trở nên căng thẳng hơn, người ta hạn chế ra đường hơn. Có người tận dụng thời gian đọc cuốn sách mà bản thân không nhớ đã mua từ lúc nào / Có người lắp đầy căn bếp bằng mùi bơ và vanila vì thử sức với những công thức mới / Có người dành thời gian nghỉ ngơi sau hàng đồng năm vùi đầu vào công việc / Cũng có người vò đầu, bứt tai, mải suy nghĩ về những dự án dang dở, những dự định phải dì dời. Đối với những “chân đi”, họ coi rằng việc cách ly ở nhà chính là “bị mắc kẹt trong cái khung chật hẹp”, nhưng nghĩ tích cực mà xem, 14 ngày tự cách ly ở nhà, phải chăng là thời gian thích hợp để chúng ta sống chậm lại và tìm cách đầu tư hơn cho bản thân.

Hiện nay chúng ta có thể tìm kiếm trên mạng rất nhiều khoá học online về đủ ngành nghề lĩnh vực, hãy tận dụng thời gian này để trau dồi kiến thức cho bản thân, tự học một kỹ năng dù là đơn giản nhất. Nhiều người sẽ học nấu ăn, học thói quen đọc sách, học thiền để loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực, thừa thãi trong cuộc sống. Và tất nhiên, đây cũng là thời gian thích hợp nhất để hình thành một thói quen tập thể dục và rèn luyện thể lực. Sức khoẻ của chúng ta không tự nhiên mà đến, sức khoẻ chỉ được nâng cao khi chúng ta vận động đều đặn và ăn uống khoa học. Chương trình HOMEWORKOUT14 của PPC dành cho những bạn ít có thói quen vận động và cả những bạn thường xuyên vận động mà không thể đến phòng gym để tập.

Đối với những bạn chưa có kinh nghiệm tập luyện, HOMEWORKOUT14 cung cấp cho các bạn những hành trang thiết yếu nhất để có thể bắt đầu hình thành thói quen vận động hàng ngày để nâng cao thể lực, cải thiện sức bền, tăng cường hệ miễn dịch. Các bài tập đều có clip đi kèm, PPC luôn sẵn sàng cung cấp lời khuyên, tư vấn cá nhân cho bất cứ ai có nhu cầu.

Đối với những ai biết tập và thường xuyên tập, HOMEWORKOUT14 như một tài liệu tham khảo để các bạn vẫn duy trì thói quen vận động kể cả khi không có dụng cụ tập hay bị cách ly.

Thay vì phải thay đổi thói quen một mình, PPC chọn đồng hành cùng bạn từng ngày, tự mình cùng cố gắng nha.

Mục lục >>>



Mục lục & lời nói đầu



Thực phẩm bổ sung

Tìm hiểu thêm >>>



WEBSITE

www.glutesensei.com
www.gymppc.com

FACEBOOK

www.facebook.com/privategymppc
www.glutesensei.com/tangvongba

HOTLINE

+84 707999104
+84 913445760

ĐỊA CHỈ

46 Huỳnh Khương Ninh, Dakao,
Quận 1, thành phố Hồ Chí Minh

FFC



Trong tình trạng tự cách ly như hiện nay thì giá trị dinh dưỡng đóng vai trò cực kì quan trọng để tăng sức đề kháng và hệ miễn dịch của bản thân. Vì vậy, khẩu phần ăn hàng ngày cần chứa hàm lượng calories chất lượng, bao gồm đầy đủ macronutrients: Protein, tinh bột và chất béo.

Một chế độ dinh dưỡng hợp lý kết hợp với tập luyện hàng ngày sẽ đảm bảo cơ thể của bạn không tích mỡ và luôn khoẻ mạnh để ngăn ngừa dịch bệnh.



KHÔNG THỂ KHÔNG NHẮC ĐẾN **CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG**

dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng đến sự thay đổi cân nặng, đừng bỏ lỡ trang này nhé



Protein - Đạm là một trong những macronutrients tối cần thiết cho khả năng sinh tồn của cơ thể. Đạm được sử dụng để xây dựng cơ bắp, tạo ra các enzymes, hormones và nhiều phản ứng trong cơ thể. Ngoài ra, đạm còn cấu thành xương, cơ bắp, da và hồng cầu.

PROTEIN - ĐẠM

Chúng ta sẽ lấy protein từ những nguồn thực phẩm chính như: trứng, sữa, cá và hải sản, gà, các loại hạt.

Đối với người có sức khoẻ bình thường và vận động ở mức thấp và trung bình. Lượng đạm một ngày (tính theo gram) người đó cần tiêu thụ là: cân nặng (kg) x 0.7 - 1gram.

Khi chế biến, nên hạn chế chiên, xào, thay vào đó thì hấp hoặc nướng để giữ được hàm lượng protein không bị mất đi.



hình thành thói quen uống sinh tố hàng ngày

Smoothie là một trong những biện pháp hiệu quả nhất để nạp calories chất lượng và nhanh nhất đối với người muốn giảm cân và tăng cân.

Sử dụng những nguyên liệu sạch như chuối, bơ, yến mạch, cần tây, các loại quả, rau xanh... để làm sinh tố và bắt đầu một ngày mới đầy đủ chất dinh dưỡng và tràn đầy năng lượng.

Mách mẹo: Hạn chế sử dụng đường, sữa đặc, thay vào đó là chuối làm chất tạo ngọt.

TỊNH BỘT, CHẤT BÉO VÀ CÁC VI CHẤT KHÁC

Đối với tinh bột, hãy lựa chọn cho mình thực phẩm chứa hàm lượng tinh bột GI thấp như gạo lứt, yến mạch, bánh mỳ whole-grain. Thực phẩm có GI thấp sẽ được tiêu hóa và chuyển hóa chậm hơn, ảnh hưởng không đáng kể đến đường huyết, do đó bạn hạn chế thèm ăn hơn. Ngoài ra một số lợi ích của thực phẩm GI thấp có:

- Giảm lượng Cholesterol, ngăn ngừa các chứng bệnh về tim mạch
- Giảm nguy cơ ung thư
- Tốt cho sức khoẻ của trái tim

Chất béo có nhiều trong các loại hạt, cá, quả bơ, dầu olive, dầu mè còn có tác dụng ngăn cản sự phát triển của một số tế bào ung thư.

Ngoài ra, một số nghiên cứu cho thấy một người trong quá trình giảm cân sử dụng chế độ ăn giàu chất béo không bão hòa đơn (20% lượng calories) đạt tỷ lệ giảm mỡ tương đương với chế độ low-fat (ít chất béo) với các chỉ số sức khoẻ vượt trội hơn.



Hãy nạp các thực phẩm giàu hàm lượng vitamin các loại. Vitamin và các khoáng chất sẽ tăng cường khả năng miễn dịch và sức đề kháng của cơ thể.

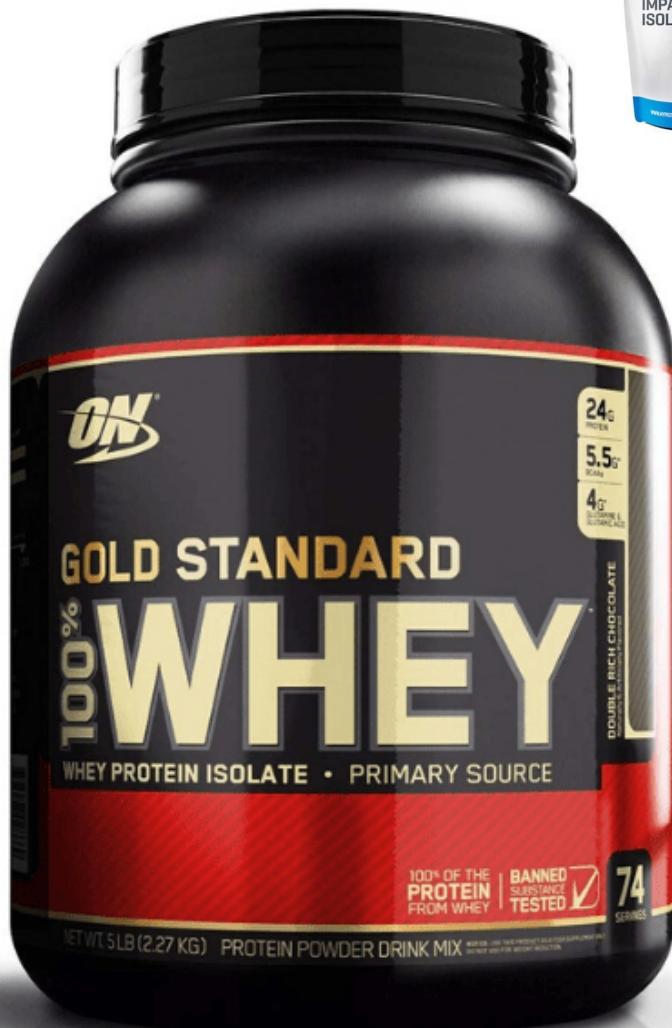
Vitamin A có trong cà rốt, khoai tây, rau chân vịt. Vitamin B12 có trong thịt, cá. Vitamin E có trong các loại đậu phộng, hạt, dầu thực vật, Vitamin C trong các loại quả có múi như cam, bưởi...

Kẽm là khoáng chất giúp cơ thể tăng sức đề kháng, bạn có thể tìm thấy kẽm trong thịt bò, gà, cá, các loại hải sản...

TÌM HIỂU THÊM VỀ
TPBS TẠI
WWW.GYMPPC.COM

THỰC PHẨM BỔ SUNG

Đối với nhiều người, thực phẩm bổ sung (TPBS) vẫn đem lại một thành kiến không tốt từ những tin tức trên báo chí, thời sự. Thực chất, TPBS cũng giống như bất cứ thực phẩm khác, có mặt tốt và cũng có mặt không tốt, người sử dụng cần hiểu rõ về chúng để tận dụng tối đa khả năng TPBS mang lại.



OPTIMUM NUTRITION GOLD STANDARD 100% WHEY

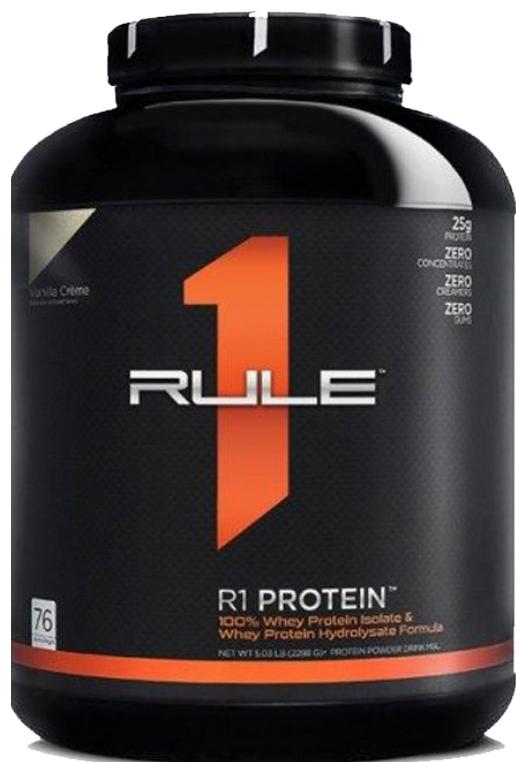
Không khó để khẳng định đây là sản phẩm whey thông dụng nhất trên thị trường hiện tại, sự phổ biến của ON Whey được thể hiện bằng doanh thu luôn đứng đầu dựa trên số liệu của bodybuilding.com.

Mỗi muỗng ON Gold Standard Whey có hàm lượng protein là 24 gram Protein, 3 gram tinh bột và 1 gram đường và 1 gram Chất béo



Whey - nguồn cung cấp Protein hiệu quả và nhanh chóng

Ở phần Dinh Dưỡng, PPC đã đề cập đến sự quan trọng của Protein đối với cơ thể, cơ thể chúng ta không thể vận hành và sinh hoạt bình thường nếu thiếu protein. Nếu bạn ăn thức ăn không chứa đủ Protein cho phép, Whey là một sự lựa chọn không tồi.



RULE 1 PROTEIN

Được du nhập vào thị trường Việt Nam cách đây ít năm, Whey Rule 1 được đón nhận tích cực trên thị trường và khẳng định được tên tuổi và chất lượng của mình trên các web review nổi tiếng trên thế giới. Đây cũng là một sự lựa chọn để các bạn xem xét.



Thông thường, các bạn sẽ không tính toán được hàm lượng protein- tinh bột hay chất béo trong khẩu phần hàng ngày, nên việc tăng hay giảm cân thành công là không khả thi. Nhưng nếu có thể ước lượng được macronutrients của bản thân, thì đây là lúc TPBS trở nên vô cùng hữu ích



Dầu cá là nguồn cung cấp Omega-3 tự nhiên cho cơ thể

Omega-3 trong cơ thể có khả năng cải thiện sức khoẻ tim mạch, duy trì hàm lượng cholesterol, tăng cường khả năng hoạt động của não bộ và giảm huyết áp.



NATURE'S OWN FISH OIL 2000MG

Dầu cá Nature's Own là một thương hiệu đến từ Úc. Sản phẩm này chứa hàm lượng Omega-3 cao gấp đôi các hãng dầu cá khác - 2000mg.

TPBS có khả năng cung cấp macronutrients thiết yếu còn thiếu một cách chính xác và hiệu quả nhất.

Các sản phẩm TPBS cung cấp các vi chất khác nhau như kẽm, sắt, vitamins có hàm lượng đủ lớn để nạp vào cơ thể trong khi dinh dưỡng hàng ngày khó có thể đáp ứng, trong trường hợp người dùng bị thiếu vi khoáng chất ở mức báo động.



BLACKMORES FISH OIL 1000MG

Đối với người tiêu dùng Việt Nam, dầu cá Blackmores loại 1000mg không còn là lạ. Sản phẩm được nhập xách tay được bán rộng rãi.

Một người bình thường cần khám sức khoẻ định kỳ để phát hiện cơ thể đang thiếu vi chất cần được bổ sung.

Nếu bạn quyết định sử dụng TPBS để bù đắp vào phần còn thiếu, nên chú trọng vào những TPBS cung cấp hàm lượng Protein, vitamin các loại, kẽm, omega-3...

PHƯƠNG PHÁP CIRCUIT TRAINING kết hợp nhiều động tác, tạo thành một round với thời gian nghỉ rất ít. Một buổi tập sẽ bao gồm từ 4 đến 5 round,



Tại sao lại là Circuit Training ? Trong tình trạng cách ly cộng đồng hiện tại, mọi người đều ở nhà nhưng muốn tập luyện sẽ không có dụng cụ. Với Circuit Training, hầu hết các bài tập đều dựa vào body weight (trọng lượng cơ thể), và thời gian nghỉ rất ngắn để có thể tăng áp lực lên cơ bắp nhiều hơn.

Circuit training bao gồm 5 - 6 bài tập trong một round, bạn thực hiện liên tiếp từng bài tập với thời gian nghỉ giữa các bài ngắn từ 20 - 30 giây. Hoàn

thành 1 round bạn sẽ lặp lại vài round nữa, với tổng cộng là 4 round ở tuần đầu tiên và 5 round ở tuần còn lại. Việc tăng số lượng round ở tuần tiếp theo để tránh việc cơ thể thích ứng với áp lực tập luyện.

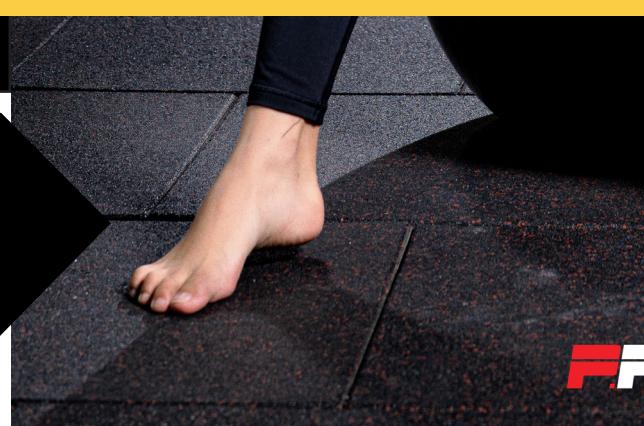
Với thời gian nghỉ ngắn giữa các bài tập, Circuit training đẩy nhịp tim lên cao, thúc đẩy trao đổi chất trong cơ thể, nhờ đó quá trình đốt mỡ diễn ra hiệu quả hơn, trong lúc tập và sau khi tập 24 tiếng. Do đó chương trình thích hợp để **đốt cháy mỡ thừa , tăng sức bền, cải thiện hệ miễn dịch.**



tất cả các bài tập đều bao gồm clip mô phỏng. **Click vào tên bài tập** bạn sẽ được dẫn thẳng đến clip.



CIRCUIT HOMEWO



cùng tìm hiểu về các Sensei của PPC tại [đây](#)



TRAINING WORKOUT14



các Sensei tại PPC Glute Sensei

Một số điểm chính của HOMEWORKOUT14

HOMEWORKOUT14 được thiết kế thành hai chương trình riêng biệt cho nam và nữ.

Đối với các chương trình dành cho **nam**, các bài tập đánh đồng đều vào các nhóm cơ trên cơ thể. Chương trình của **nữ** tập trung hơn vào vùng mông, một trong những nhóm cơ lớn và quan trọng nhất.

HOMEWORKOUT14 hạn chế bao gồm nhiều bài tập bụng. Vẫn còn nhiều làm tưởng rằng tập bụng nhiều sẽ giảm mỡ bụng, hay bắt cứ vị trí nào khác. Đốt mỡ là quá trình diễn ra trên cơ thể, sở dĩ chương trình HOMEWORKOUT14 được thiết kế theo hình thức circuit training, nên hiệu quả đốt mỡ là rất cao.

Đối với các bạn mới tập, nên hạn chế tập cùng vật nặng, thay vào đó tập sát theo chương trình với mức cân nhẹ nhất. Những bài tập đòi hỏi sử dụng đồ vật thay cho tạ có thể dùng bình nước, túi xách hoặc bất cứ vật gì cầm nắm chắc được.

Các bạn có thể nâng cao độ khó bằng cách đỗ đầy bình nước, cho thêm đồ vào túi xách hoặc dùng vali để tăng trọng lượng, nhưng vẫn phải đảm bảo cầm nắm được chắc.

Sau một buổi tập với HOMEWORKOUT14, lượng calories đốt cháy có thể tương đương một buổi tập gym thông thường, sức dẻo dai và độ bền của bạn cũng được cải thiện. HOMEWORKOUT14 là một chương trình bạn nên thử vì tốn ít thời gian, có thể tập được mọi lúc mọi nơi, và chắc chắn hiệu quả trong mùa dịch hiện nay, Và đừng quên giãn cơ trước và sau khi tập. Hướng dẫn giãn cơ trước và sau khi tập tại [đây](#).

Chúc mọi người thành công !

ADIES DAY 1

ROMANIAN DEADLIFTS



reps **20** rest **20s**

- mỗi round gồm 7 bài, hoàn thành 1 round bạn lặp lại 3 lần nữa, tổng là 4 round
- mọi thắc mắc bạn vui lòng inbox PPC qua Facebook Fanpage: www.facebook.com/privategymppc hoặc email: ppcfitness.contact@gmail.com.

Lưu ý:

- Giữ lưng thẳng, đẩy hông về sau, hạn chế sử dụng đầu gối, hít hơi vào bụng giồng chặt.
- Có thể sử dụng vật nặng có thể cầm bằng hai tay như vali, túi xách chứa vật nặng.

BULGARIAN SPLIT SQUATS



reps **20** rest **30s**

Lưu ý:

- Giữ lưng thẳng, ngực hướng về phía trước, đầu gối cùng hướng với mũi chân.

QUADRUPED HIP EXTENSION



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Giồng bụng, siết chặt mông.

MINIBAND CHA CHA CHA



reps **10** rest **20s**

Lưu ý:

- Giồng bụng, siết chặt mông.
- Chân đi về 3 hướng lần lượt: sang ngang - góc 45 độ - đằng sau.

SIDE LYING LEG RAISE



reps **30** rest **20s**

Lưu ý:

- Giồng bụng, siết chặt mông.
- Giữ chân thẳng.

SIDE PLANK CLAMSHELL



reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Giồng bụng, siết chặt mông.

FROG PUMP



reps **50** rest **40s**

Lưu ý:

- Hai bàn chân áp chặt vào nhau
- Khi ở đỉnh siết mông giữ chặt 1-2s.
- [Clip hướng dẫn tập Frog Pump](#)

LADIES DAY 2

- mỗi round gồm 6 bài, hoàn thành 1 round bạn lặp lại 3 lần nữa, tổng là 4 round
- mọi thắc mắc bạn vui lòng inbox PPC qua Facebook Fanpage: www.facebook.com/privategymppc hoặc email: ppcfitness.contact@gmail.com

ONE ARM ROW



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Cảm nhận phần xô đưa vật nặng lên, khi xuống thả hết tay.
- Có thể dùng vật nặng như túi xách, bình nước....

PUSH UP



reps **Amrap** rest **30s**

Lưu ý:

- Amrap: as many reps as possible
càng nhiều rep càng tốt.

BURPEES



reps **05** rest **20s**

KNEELING SQUATS



reps **30** rest **30s**

Lưu ý:

- Hít hơi vào bụng và gồng chặt, khi đi lên siết chặt mông.

ONE LEG GLUTE BRIDGE



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Hít hơi vào bụng và gồng chặt, khi đi lên siết chặt mông.
- Sử dụng gót chân để đưa người lên.

REVERSE SUPERMAN FLY



reps **20** rest **20s**

[AD]ES DAY 3

MINIBAND CHA CHA CHA



reps **15** rest **20s**

- mỗi round gồm 7 bài, hoàn thành 1 round bạn lặp lại 3 lần nữa, tổng là 4 round
- mọi thắc mắc bạn vui lòng inbox PPC qua Facebook Fanpage: www.facebook.com/privategymppc hoặc email: pcfitness.contact@gmail.com

Lưu ý:

- Gồng bụng, siết chặt mông.
- Chân đi về các hướng lân lượt: sang ngang - góc 45 độ - dang sau.

SIDE LYING LEG RAISE



reps **31** rest **20s**

Lưu ý:

- Gồng bụng, siết chặt mông.
- Giữ chân thẳng.

SQUATS



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Gồng bụng, siết chặt mông.
- Hai bàn chân mở một góc 15 độ, mở gối khi thực hiện squats.
- Dùng thêm miniband nếu hai đầu gối chưa mở rộng. [Clip hướng dẫn](#).

HIP THRUST



reps **20** rest **30s**

Lưu ý:

- Gồng bụng, siết chặt mông 1-2s khi ở đỉnh
- Hai bàn chân mở một góc 20-25 độ, đầu gối cùng hướng mũi chân
- Sử dụng gót chân để đẩy người lên.
- [Clip hướng dẫn chi tiết Hip Thrust](#).

GOODMORNING



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Gồng bụng, siết chặt mông.
- Hai bàn chân rộng hơn hoặc bằng vai.
- Tránh sử dụng đầu gối, đẩy hông ra sau khi thực hiện động tác này.

BENT OVER ROW



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Gồng bụng, đưa hông ra sau, mở ngực.
- Hai bàn chân hẹp hơn hoặc bằng vai.

SIDE PLANK



reps **Amrap** rest **20s**

Lưu ý:

- Amrap: as many reps as possible càng nhiều rep càng tốt.

LADIES DAY 4

- mỗi round gồm 6 bài, hoàn thành 1 round bạn lặp lại 3 lần nữa, tổng là 4 round
- mọi thắc mắc bạn vui lòng inbox PPC qua Facebook Fanpage: www.facebook.com/privategymppc hoặc email: ppcfitness.contact@gmail.com

BEAR CRAWL



reps **Amrap** rest **30s**

PUSH UP



reps **Amrap** rest **30s**

Lưu ý:

- Amrap: as many reps as possible
càng nhiều rep càng tốt.

BICEP CURLS



reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Cẳng tay đưa lên phía trước góc 15 độ, giữ cố định.
- Có thể sử dụng túi xách, vali, bình nước.

STEP UP



reps **10** rest **20s**

Lưu ý:

- Đầu gối cùng hướng mũi bàn chân
- Có thể tăng độ khó bằng cách cầm theo vật nặng như bình nước, túi xách.

OVERHEAD PRESS



reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Lấy hơi vào bụng, gồng bụng và siết chặt mông.
- Tay đưa lên cao vị trí sau lỗ tai.
- Có thể sử dụng túi xách, gối, bình nước.

FROG PUMP



reps **50** rest **40s**

Lưu ý:

- Hai bàn chân áp chặt vào nhau
- Khi ở đỉnh siết mông giữ chặt 1-2s.
- [Clip hướng dẫn tập frog pump.](#)

[AD]ES DAY 5

GLOBET SQUATS



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Gồng bụng, siết chặt mông.
- Hai bàn chân mở rộng một góc 15 độ, mở gối khi thực hiện squats.
- Sử dụng bình nước, túi xách làm vật nặng.

SINGLE LEG HIP THRUST



reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Gồng bụng, siết chặt mông.
- Sử dụng gót chân để đẩy người lên

HAMSTRING SINGLE HIP THRUST



reps **10** rest **30s**

Lưu ý:

- Gồng bụng, siết chặt mông.
- Sử dụng gót chân để đẩy người lên

QUADRUPED HIP EXTENSION



reps **20** rest **30s**

BURPEES



reps **05** rest **30s**

FLUTTER KICKS



reps **40** rest **30s**

Tuần tiếp theo trình tự bài tập giữ nguyên và mỗi buổi thêm một round

GENES DAY 1

- mỗi round gồm 5 bài, hoàn thành 1 round bạn lặp lại 3 lần nữa, tổng là 4 round
- mọi thắc mắc bạn vui lòng inbox PPC qua Facebook Fanpage: www.facebook.com/privategymppc hoặc email: ppcfitness.contact@gmail.com

PUSH UP



reps **Amrap** rest **30s**

Lưu ý:

- Amrap: as many reps as possible
càng nhiều rep càng tốt.
- Ép vai, siết mông.
- Cảm nhận ngực.

PISTOL SQUAT



reps **10** rest **20s**

BICEP CURLS



reps **Amrap** rest **20s**

Lưu ý:

- Amrap: as many reps as possible
càng nhiều rep càng tốt.
- Căng tay đưa lên phía trước góc 15 độ, giữ cố định.
- Có thể sử dụng túi xách, vali, bình nước.

LEG RAISE



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Giữ chân thẳng, hai bàn tay đặt sau mông.

BURPEES



reps **10** rest **30s**

GENES DAY 2

- mỗi round gồm 6 bài, hoàn thành 1 round bạn lặp lại 3 lần nữa, tổng là 4 round
- mọi thắc mắc bạn vui lòng inbox PPC qua Facebook Fanpage: www.facebook.com/privategymppc hoặc email: ppcfitness.contact@gmail.com

SQUAT JUMPS



reps **10** rest **30s**

BENT OVER ROW



reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Gồng bụng, đưa hông ra sau, mở ngực.
- Hai bàn chân hẹp hơn hoặc bằng vai.

OVER HEAD PRESS



reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Lấy hơi vào bụng, gồng bụng và siết chặt mông.
- Tay đưa lên cao vị trí sau lô tai.
- Có thể sử dụng túi xách, gối, bình nước.

BEHIND NECK TRICEP EXTENSION



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Hai cùi trỏ đưa đằng sau càng gần nhau càng tốt.

WALL SQUAT



reps **Amrap** rest **20s**

Lưu ý:

- Amrap: as many reps as possible
càng nhiều rep càng tốt.

PLANK



reps **Amrap** rest **20s**

Lưu ý:

- Amrap: as many reps as possible
càng nhiều rep càng tốt.

GENES DAY 3

- mỗi round gồm 5 bài, hoàn thành 1 round bạn lặp lại 3 lần nữa, tổng là 4 round
- mọi thắc mắc bạn vui lòng inbox PPC qua Facebook Fanpage: www.facebook.com/privategymppc hoặc email: pcfitness.contact@gmail.com.

CLOSE GRIP PUSH UP



reps **Amrap** rest **30s**

Lưu ý:

- Amrap: as many reps as possible
càng nhiều rep càng tốt.

ONE ARM ROW



reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Cảm nhận phần xô đưa vật nặng lên, khi xuống thả hết tay.
- Có thể dùng vật nặng như túi xách, bình nước....

LATERAL RAISES



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Cánh tay cố định một góc.
- Dùng lực của vai và cùi chỏ đưa tay lên, ở vị trí định cùi chỏ cao hơn bàn tay.

DIPS



reps **20** rest **20s**

RUSSIAN TWISTS



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Chân cố gắng không chạm đất trong suốt quá trình thực hiện bài tập.
- Có thể cầm vật nặng như túi xách, bình nước vali.

GENIIS DAY 4

BULGARIAN SPLIT SQUATS



reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Giữ lưng thẳng, ngực hướng về phía trước, đầu gối cùng hướng với mũi chân.

ROMANIAN DEADLIFTS



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Giữ lưng thẳng, đẩy hông về sau, hạn chế sử dụng đầu gối, hít hơi vào bụng giồng chặt.
- Có thể sử dụng vật nặng có thể cầm bằng hai tay như vali, túi xách chứa vật nặng.

SINGLE LEG HIP THRUST



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Giồng bụng, siết chặt mông.
- Sử dụng gót chân để đẩy người lên

BURPEES



reps **10** rest **30s**

STEP UP



reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Đầu gối cùng hướng mũi bàn chân
- Có thể tăng độ khó bằng cách cầm theo vật nặng như bình nước, túi xách.

SIDE PLANK



reps **Amrap** rest **30s**

GENIUS DAY 5

- mỗi round gồm 6 bài, hoàn thành 1 round bạn lặp lại 3 lần nữa, tổng là 4 round
- mọi thắc mắc bạn vui lòng inbox PPC qua Facebook Fanpage: www.facebook.com/privategymppc hoặc email: ppcfitness.contact@gmail.com

EXPLOSIVE PUSH UP



reps **05** rest **10s**

ONE ARM ROW

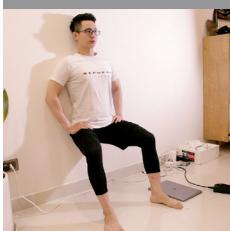


reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Cảm nhận phần xô đưa vật nặng lên, khi xuống thả hết tay.
- Có thể dùng vật nặng như túi xách, bình nước....

WALL SQUAT



reps **Amrap** rest **20s**

OVER HEAD PRESS



reps **15** rest **20s**

Lưu ý:

- Lấy hơi vào bụng, gồng bụng và siết chặt mông.
- Tay đưa lên cao vị trí sau lỗ tai.
- Có thể sử dụng túi xách, gối, bình nước.

TRICEPS KICK BACK



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Giữ tay ở vị trí cao nhất 1-2s.
- Sử dụng bình nước hoặc vật nặng bất kỳ.

BICEP CURLS



reps **20** rest **20s**

Lưu ý:

- Cẳng tay đưa lên phía trước góc 15 độ, giữ cố định.
- Có thể sử dụng túi xách, vali, bình nước.