Toate drepturile rezervate. Reproducerea sau distribuirea intregii carti sau a unei parti din acest program este complet interzisa. Nu ai dreptul sa creezi nici un fel de copii ale acestei carti sau bucati din text fara permisiunea autorului

Fiecare copie a cartii contine codul unic de identificare al cunmparatorului, introdus automat la descarcare, special pentru a evita distributia ileaga a acesteia Nu risca incalcarea regulilor international de copyright prin impartirea copiei tale a programului cu alte persoane.

Dezvinovatire legala: Recomandarile din aceasta carte nu reprezinta sfaturi mediacale si nu sunt menite sa inlocuiasca sfatul medicului. Trebuie sa obtii aproparea doctorului tau inainte aplicarii recomandarilor din aceasta carte. Programul este destinat persoanelor sanatoase. Craciun Bogdan, de la PersonalTrainingRomania.ro sau alti membri ai echipei nu sunt raspunzatori in cazul rar de daune suferite in timpul executarii programului.

**1.Introducere**

**1.Multumiri**

**Multumim increderii acordate in firma noastra si bine ai venit in cea mai mare comuniune de online personal training din Romania.**

**Felicitari pentru investitia facuta, aceasta va avea un impact pe termen lung si scurt asupra aspectului tau corporal.**

**Eu sunt Bogdan Craciun iar impreuna vom intelege despre ce este vorba cu adevarat cand vine vorba de antrenament si aspectul tau corporal.**

**2. De ce a fost scrisa aceasta carte si care este viziunea PersonalTrainingRomania?**

**Acum cativa ani, cand industria fitness era in plina dezvoltare iar articolele de genul “ sa lucrez o grupa pe zi sau full body?“ “ 10 minute pentru un abdomen plat “ “ Pieptul sa il lucrez cu biceps sau triceps?” sau “ suplimentul care te va face sa iei 10 kg de masa musculara intr o luna “ abundau in sfera online, am vazut o nevoie urgenta de un program care sa cuprinda toate strategiile si abordarile antrenamentului cu greutati intr-o singura carte la indemana tuturor celor care sunt interesati de aria fitness si aspectul corporal si mental placut.**

**Fie ca obiectivul tau este sa slabesti sau sa pui masa musculara vei gasi tot ceea ce ai nevoie in aceasta carte.**

**Ceea ce m-a facut sa duc la capat aceasta carte ce va stearge toate miturile din aria antrenamentului si toata confuzia pe care o creeaza ele, a fost lipsa de intelegere a oamenilor cu care interactionam, fie online fie fizic, asupra celor mai simple si de baza strategii catre un corp atragator.**

**Inboxul abunda in mesaje de genul “ Sa lucrez de 7 ori pe saptamana? “ “ Sa lucrez o grupa pe zi sau full body ?” “5 repetari pentru masa musculara si 20 pentru slabit? “ “ pauzele de 30 de secunde intre serii ?“**

**Aceste intrebari sunt justificate deoarece aria fitnessului creeaza o mare confuzie.**

**Daca aceste intrebari te macina si pe tine in cele ce urmeaza vei fii privilegiat prin a avea acces la secretele si bazele antrenamentului ce sunt o necunoscuta pentru 90% la suta din populatie, dar cu ajutorul tau si al meu incet incet putem dizolva aceasta confuzie.**

**Intrebarile corecte ar fii “ Care este cea mai eficienta metoda ?“” “Se incadreaza in programul meu ocupat de la munca, scoala, facultate?” “ Este placut si personalizat pentru a avea o aderenta cat mai mare la el ?”**

**Am avut noroc ca am urmarit sfaturile fara nici o baza solida de pe internet pentru o perioada de doar 2 ani, majoritatea lumii invartindu se in ele poate toata viata.**

**Marile site uri de fitness si companii de suplimente vor sa fii confuz, deoarece o sa pierzi foarte mult timp, automat si foarte multi bani in atingerea scopului tau. Spre exemplu, daca tot ce ai nevoie ar fii pe site ul respectiv sau in suplimentul respectiv, ce ar mai putea sa iti vanda dupa aceea?**

**Astfel a luat nastere PersonalTrainingRomania, acest concept a fost creeat pentru voi, din dorinta de a nu mai fii nimeni in situatia in care am fost eu pus, dandu ma peste cap cu programe peste programe care nu au dus la nici un rezultat in 2 ani de zile.**

**Este totul pus pe tava, toate solutiile catre un corp exact cum ti l doresti intr un mod cat mai simplu pentru a le aplica imediat dupa ce citesti cartea si a te ajuta pentru intreaga viata.**

**Tocmai din acest motiv am ales sa scriu cartea cat mai concis fara a face referire la toate studiile stintifice de la care pleaca si la lectii despre complexitatea cu care opereaza corpul uman.**

**In continuare vei avea acces la cele mai privilegiate informatii de care ai nevoie pentru a iti putea atinge obiectivul si la toate uneltele mentale si fizice pentru a iti atinge scopul!**

**Te felicit si multumiri inca odata pentru ca ai incredere in noi**

**Iti dorim o lectura excelenta!**

**Cum arata un corp FIT, atragator si armonios.**

In primul si in primul rand vreau sa subliniez pentru cine sunt si pentru cine nu sunt aceste programe de antrenament si nutritie. Viziunea Personal Training Romania asupra unui corp FIT a insemnat mereu sa imbinam un corp estetic si placut vizual cu sanatatea.

Daca esti barbat asta inseamna sa ai o masa musculara cu adevarat dezvoltata. Sa ai umeri lati si proeminenti, pieptul impunator si taiat pe mijloc, un abdomen definit perfect si o talie mica pentru acea imagine de V. Nu este nicidecum un program pentru cei ce vor sa fie mari si pufosi, este conceput sa tinzi spre un ideal. Tipul de corp ce atrage toate privirile, genul actorilor din filme sau modelelor de fitness.

Daca esti fata nu inseamna nicidecum un program in care sa iei masa musculara inestetica. Nu este un program pentru picioare groase si nici pentru maini mari si musculoase.

Este un program pentru a fi invidiata atat de femei cat si de barbati. Isi doreste sa atinga acea imagine FIT si sanatoasa. Cu proportii perfecte, cu tonus muscular. Fara piele lasata sau fund lasat. Isi propune sa dezvolte armonios corpul pentru a avea un fund rotund, picioare subtiri si cu destula masa musculara incat sa arate sanatos si placut.

Acest lucru implica cu siguranta dezvoltarea masei musculare, indiferent daca esti barbat sau femeie, indiferent daca vrei sa cresti cat mai mult in greutate sau vrei sa atingi un procent cat mai scazut de grasime corporala ori te pregatesti de un concurs.

Nu cred ca este nevoie sa spun ca indiferent daca esti incepator sau avansat, barbat sau femeie, daca vrei sa slabesti cel mai important lucru este sa iti pastrezi masa musculara sau chiar sa ti-o dezvolti.

Iar daca vrei sa cresti in greutate cu siguranta iti doresti sa o faci cu o acumulare minima de grasime ( cum faci acest lucru, este explicat in detaliu si cu pasi practici in cartea Nutritie de la ZERO la FIT )

Totusi pentru a ma asigura, voi lasa aceste doua poze pentru a intelege cum arata un corp cu putina grasime, insa fara masa musculara.



Deci recomandarea mea este sa respecti exact acelasi plan de antrenament indiferent daca obiectivul tau este sa slabesti sau sa pui cat mai multa masa musculara cu acumulari minime de grasime.

Singura exceptie de la regula este antrenamentul cardio, pentru care vom avea o sectiune bonus la sfarsitul cartii pentru a afla cat, ce tip de cardio si cand sa il faci.

Bun, sa incepem.

De ce crestem in masa musculara ?

Nu vreau ca aceasta carte sa fie de o vasta complexitate si sa explic stiintific tot ceea ce inseamna hipertrofia, hiperplazia, cum apar acestea, ce sunt celulele satelit, miofibrilele sau cum afecteaza hormonul de crestere si testosteronul dezvoltarea masei musculare.

Asa ca va rog sa intelegeti toate aceste lucruri doar la un nivel de baza si sa va bazati pe programele din aceasta carte pentru ca sunt formate pe baza experientiei atat fizica cat si experimentala si stintifica.

Inca odata va spun ca industria fitnessului poate fii foarte derutanta cu scopul de a “avea nevoie” de suplimente sau orice incearca cei din industrie sa vanda iar antrenamentul pentru cei ce folosesc subsante anabolice este foarte diferit de cel ce trebuie abordat cand esti natural.

Tu nu ai nevoie de nici una dintre ele si vei arata extraordinar natural.

Care este secretul din spatele dezvoltarii masei musculare? Cum sa cresti in masa musculara chiar in timp ce dai jos grasime..

Capacitatea corpului de a se adapta la mediu este cauza dezvoltarii masei musculare. Corpul este o masinarie incredibila construita in asa fel incat Ii oferim un stimul din ce in ce mai mare iar el este capabil sa se adapteze lui.

-Principiul Supraincarcarii Progresive – Cel mai important lucru pe care il poti face este sa te autodepasesti mereu in sala, punct.

Odata ce corpul a primit un stimul destul de mare, el se va adapta lui creeand mai multa forta si masa musculara, pentru a putea face fata data viitoare la acel stimul.

Deci ceea ce trebuie sa faci tu este sa iti depasesti limitele anterioare din sala de fiecare data cand este posibil.

Daca folosesti aceleasi rezistente ( greutati ) in exact aceleasi conditii (tempo, pauza intre serii, volum, intensitate ) corpul nu va avea de ce sa SUPRACOMPENSEZE forta si masa musculara deja existente pentru ca ele pot face fata stimulului.

Cel mai important lucru este sa te concentrezi asupra progresului cand este posibil. Vom vorbi mai practic despre acest lucru in ceea ce urmeaza.

Cele 3 reguli de aur ale cresterii in masa musculara :

Se cunoaste foarte bine ca exista 3 mecanisme principale prin carte poate aparea hipertrofia (cresterea in masa musculara) in urma exercitiilor cu greutati.

Acestea sunt:

-Tensiunea mecanica ( sau tensiunea musculara)

- Epuizarea metabolica

- Distrugerile musculare

Le vom lua pe rand explicand doar ceea ce avem nevoie sa stim pentru a pune in aplicare

1.Tensiunea mecanica ( tensiunea musculara)

Se refera la cresterea continua a stimulului. Ridicand greutati din ce in ce mai mari va conduce la o cresterea la masei musculare odata cu timpul, acesta este factorul principal ce cauzeaza hipertrofia musculara.

2. Epuizarea metabolica

Mai pe scurt aceasta este senzatia de “pompare” si “arsura” pe care o simti in timpul antrenamentului

Este manifestarea rezultatului exercitiilor cu greutati care recruteaza un sistem energetic anaerob care are ca rezultat adunarea de metabolite precum lactatul, ionul hydrogen, fosfat anorganic si altele.

3.Distrugerile musculare

Va trebui sa ne concentram si bazam antrenamentul pe primi doi factori deoarece cel de al 3 lea va aparea ca o consecinta a indeplinirii tensiunii mecanice si epuizarii metabolice.

Toti acesti factori sunt intercorelati si au la baza principiul SUPRAINCARCARII PROGRESIVE ( ridicarea a greutati din ce in ce mai mari ).

Acum ceea ce trebuie sa intelegem este ca trebuie sa avem o combinatie intre tensiunea musculara si epuizarea metabolica in conditiile prielnice pentru dezvoltarea masei musculare ( Intensitate, viteza repetarilor, pauzele intre serii, antrenarea pana la epuizare )

Vom vorbi despre toate acestea imediat

Totusi daca te gandesti ca tot ceea ce trebuie sa faci este sa ridici greutati din ce in ce mai mari fara sa te concentrezi asupra a CUM SA LE RIDICI s-ar putea sa omiti conditiile prielnice hipertrofiei.

Te poti uita la diferenta dintre un “powerlifter” si un “ bodybuilder”.

Powerlifterii sunt mult, mult mai puternici decat bodybuilderii si pot misca greutati mult mai mari, insa bodybuilderii dispun de o masa musculara mult mai dezvoltata desi au o forta mai mica.

Acest exemplu este dat pentru a iti muta putin atentia pe CUM RIDICI GREUTATEA.

Trebuie sa inveti sa creezi Tensiune Mecanica ( Tensiune Musculara ) deoarece aceasta afecteaza toti ceilalti factori si este probabil regula pe care majoritatea oamenilor se straduiesc sa o inteleaga si sa o execute in sala.

Daca tot ceea ce faci este sa incerci sa ridici o greutate cat mai mare pe un numar dat de repetari ( sa spunem 3 repetari cu 100 de kg la impinsul la piept ) aceasta nu este cea mai buna abordare pentru a creste in masa musculara.

Cand incerci sa misti o greutati cu orice pret, forma ta de executie s-ar putea sa lase de dorit, ligamentele si incheieturile s-ar putea sa preia o incarcatura mare a greutatii pe care o folosesti, si in timp ce crezi ca ti-ai facut treaba, muschii tai nu au folosit rezistenta necesara pentru hipertrofie.

**5.** Secretele din spatele unui antrenamentu perfect pentru tine.

Deci cum ar trebui sa ridicam greutatile ?

1.Intensitatea

2.Volumul

3.Frecventa

4.Selectarea exercitiilor

5.. Pauza intre serii

6. Viteza de executie

INTENSITATEA

Se refera la cat de mult mai ai pana vei ajunge la epuizare totala.

Epuizarea totala inseamna sa nu mai poti face nici macar o singura repetare in nici un fel de conditii.

Ea se refera si la numarul de repetari pe care il faci.

Intervalul de repetari 1-5 este unul specific dezvoltarii fortei prin capacitatea neuronala si nu prin dezvoltarea fibrelor musculare.

Intervalul 12-15 repetari poate fii bun pentru a creea epuizare metabolica.

Insa cresterile in masa musculara cele mai semnificative au loc in intervalul de repetari 6-12.

Aici trebuie sa iti concentrezi cel mai mult atentia, sa faci repetarile correct si controlat.

**Cu cat folosesti greutati mai mari in intervalul specific hipertrofiei (6-12) cu atat mai multa masa musculara vei acumula.**

Sfatul meu este sa nu folosesti nici macar un set pe antrenament dus pana la epuizare totala sau sa fie nevoie ca cineva sa te ajute sa ridici greutatile.

Vei folosi ceea ce se numeste epuizarea formei de executie.

Asta inseamna ca atunci cand nu mai poti face o singura repetate cu FORMA PERFECTA ( sa controlezi miscarea pe portiunea negative, sa ai o miscare completa si echilibrata, sa nu ai tensiune pe articulatii ) atunci vei termina setul.

Volumul

Volumul se refera la seturi x repetari x greutate.

Mai pe scurt la toata activitatea pe care o faci in sala.

Un antrenament cu un volum ridicat este dovedit ca fiind superior pentru hipertrofie.

Printr-un stimul al celor trei elemente cheie, tensiunea mecanica, epuizarea metabolica si distrugeri musculare, un volum crescut de antrenament in combinatie cu o intensitate corespunzatoare va aduce cele mai mari beneficii in vederea hipertrofiei.

Pentru a te asigura ca volumul si intensitatea sunt setate corespunzator antrenamentul nu ar trebui sa dureze mai mult de 1 ora / 1 ora jumatate dupa terminarea incalzirii.

Daca vei avea prea putin volum in antrenamentul tau, cresterile in forta musculara vor avea de suferit deoarece stimulul pe care il produci este insufficient.

Daca vei avea prea mult volum de antrenament vei creea prea multa distrugere musculara si nu va putea fii supracompensata de abilitatea corpului de a se reface.

Luand in considerare ca cea mai buna optiune este sa antrenezi o grupa musculara mai des de odata pe saptamana ( de doua ori pe saptamana sau cel putin odata la 4-5 zile )

Un ghid practic este sa faci intre 60-140 de repetari per grupa musculara, pana la EPUIZAREA FORMEI DE EXECUTIE ( cum am discutat mai sus ) pe parcursul unei saptamani, in functie de cat de avansat esti.

Cu cat mai multa experienta in antrenament ai cu cat mai multe repetari vei efectua.

3.Frecventa

Cum sa alegi frecventa ideala ?

In pirmul rand frecventa este modul in care iti aranjezi volumul (60-140 repetari per grupa musculara) in timpul unei saptamani.

Poti lucra aceleasi grupe musculare de 2 ori pe saptamana.

Pentru un incepator cea mai buna strategie pe care o poti alege este sa ai o frecventa cat mai crescuta a antrenamentelor, spre exemplu antrenamente full body de 3 ori pe saptamana.

De ce spun asta?

Pentru ca de fiecare data cand un incepator intra in sala stabileste un nou Record Personal.

Pentru ca nu poate ridica greutati foarte mari, nu poate produce un stimul extrem, deci nu are nevoie de foarte mult timp de recuperare.

In doua zile s ar putea intoarce in sala si sa isi atinga performanta precedent sau chiar sa o intreaca.

In plus fata de asta, majoritatea cresterii in forta musculara este data de adaptarile neuronale si nu de adaptari musculare.

Asta inseamna ca sistemul lui nervos nu este pregatit pentru a ridica greutati mari si este primul care se va adapta.

Daca se va antrena full body de 3 ori pe saptamana are parte de foarte multe oportunitati de a deveni bun la miscarile de baza.

Pentru itermediari si avansati deoarece volumul este ridicat va trebui in continuare sa lucrati grupele musculare cel putin odata la 5 zile insa cu o impartire pe grupe musculare.

4.Selectia exercitiilor

Aceasta sectiune este dedicata celor intermediari si avansati. Incepatorii trebuie sa se focuseze asupra exercitiilor de baza si conexiuni “minte-musculatura”

Un lucru foarte important in rutina unui intermediar-avansat este diversitatea exercitiilor in diferite planuri ce pun accent mai mult pe unele zone deficitare sau in care nu poti recruta toate fibrele musculare( nu simti pe tot parcursul exercitiului intreaga grupa musculara cum lucreaza ).

Un alt aspect incredibil de important sunt UNGHIURILE in care efectuezi miscarea.

Va trebui sa ai o forma de executie corecta la miscarile de baza insa fiecare suntem unici in toate aspectele.

Insertiile musculare ale fiecaruia sunt diferite, putem executa acelasi exercitiu pentru biceps, tu il vei simti diferit fata de mine.

Nu iti fie frica sa experimentezi si sa iesi putin din norma. Pentru exercitiile de izolare foloseste unghiurile si planurile care ti se potrivesc cel mai bine tie.

5.Pauzele intre serii

Aceasta este o sectiune foarte discutata in aria fitnessului si tomcai de aceea cred ca este bine sa intram in amanunt sa intelegem daca este potrivit sa tinem pauze scurte sau lungi pentru a induce hipertrofia.

Vom impartii pauzele intre serii in 3 mari categorii

Pauze scurte (30-60 secunde)

Pauze moderate(60-120 secunde)

Pauze lungi ( 120-240 secunde)

Utilizarea fiecarei categorii din cele de mai sus are un efect distinct asupra fortei pe care o poti produce ( tensiunea mecanica) si acumularea de metaboliti ( epuizarea metabolica )

Pauzele scurte genereaza o un stress metabolic crescut asupra musculaturii rezultand in mai multa epuizare metabolica, deci hipertrofie crescuta.

Insa a iti limita pauzele la 30 de secunde nu iti va oferi destul timp pentru a iti recapata forta musculara pentru setul urmator.

Daca ai 100 de kilograme pe bara la piept si ai de executat 4 serii a cate 10 repetari, iar in primul set atingi epuizarea formei de executie, cu o pauza de 30-60 de secunde intre serii, cu siguranta vei avea nevoie sa scazi repetari sau din greutate pentru urmatoarele serii.

Asta inseamna sa “ ratezi padurea din cauza copacilor “.

Pe cealalta parte, folosirea pauzelor foarte mari intre serii (120-240 de secunde) te va ajuta sa folosesti forta maximala pentru fiecare set insa nu vei putea acumula destui metaboliti pentru a induce o hipertrofie maximala.

Aici vine cea mai buna unealta pe care o poti avea pentru a iti imbunatati hipertrofia si a te antrena mult mai intens, tintind si epuizarea metabolica si tensiunea musculara.

Seturi pereche antagonist

Asta inseamna pur si simplu efectuare unui set pentru un exercitiu dat, pauza, iar in loc de a relua inca un set pentru acelasi exercitiu vei face al doilea set la un alt exercitiu care lucreaza “antagonistul ” primului exercitiu.

Un exemplu ar putea fii bicepsul cu tricepsul.

In comunitatea fitnessului asta se mai poate numi si “superset”.

Numai ca diferenta practica este ca aici sunt executate doua serii pentru muschi “antagonisti”. Alt exemplu este pieptul cu spatele.

Daca vei urmari programele din aceasta carte vei avea acces la toate aceste lucruri.

Pentru superseturile antagonist este ideal sa tinem o pauza de 60-120 de secunde (pentru exercitiile de baza o pauza cat mai mare iar pentru cele de izolare o pauza mai mica ) pentru a maximizia tensiunea musculara (factorul principal pentru cresterea in masa musculara).

**Exemplu de exercitii lucrate in seturi pereche antagonist**

Vom lua ca exemplu

A.Impins la piept 4 serii 10 repetari

B.Ramat 4 serii10 repetari

Vor arata cam asa:

Impins la piept 10 repetari

Pauza 2 minute

Ramat 10 repetari

Pauza 2 minute

Impins la piept 10 repetari

Pauza 2 minute

Ramat 10 repetari

Pauza 2 minute

Impins la piept 10 repetari

Pauza 2 minute

Ramat 10 repetari

Pauza 2 minute

Impins la piept 10 repetari

Pauza 2 minute

Ramat 10 repetari

Pauza 2 minute

Vom face asta pe parcursul a 75% din antrenament pentru a creea destula tensiune musculara, iar la sfarsitul antrenamentului putem scurta pauzele pana la 30 de secunde pentru o acumulare maximala de metaboliti.

Viteza de executie a exercitiilor

Se refera la viteza cu care execute o repetare.

Partea concentrica (partea pozitiva a miscarii) se va efectua in 2 secunde pentru a maximizia producerea de forta.

Partea excentrica(partea negativa a miscarii ) se va efectua in 3-4 secunde pentru a nu te folosi de forta gravitatiei si pierde tensiunea musculara.

Pentru incepatori este foarte important acest lucru, pentru ca au nevoie sa invete cum sa creeze tensiunea constanta pe intreg parcursul miscarii.

Asa ca nu te grabi sa misti greutatile in sus si in jos ci controleaza miscarea pe tot parcursul ei mentinand tensiune continua.

Luand ca exemplu tractiunile, perioada in care te ridici cu capul deasupra barii este portiunea concentrica (pozitiva) iar perioada cand ajungi inapoi in pozitia de atarnat cu bratele intinse este portiunea excentrica(negative).

Pentru impinsul la piept partea concentrica este cand impingi bara de la nivelul pieptului inapoi in sus, iar portiunea excentrica atunci cand lasi bara in jos pana atinge pieptul.

6. Ghidul pas cu pas pentru antrenament

1.In urma experientei si cu ajutorul ultimelor studii facute ne dam seama ca cel mai efficient mod in care ne putem antrena pentru a induce hipertrofia este sa cream tensiunea musculara maxima ( sa dezvoltam din ce in ce mai multa forta) si sa cream cat mai multi metaboliti ( sa avem o tensiune constanta pe intreg parcursul miscarii, sa folosim cat mai multe fibre musculare pentru ridicarea greutatii ).

-Dezvolta din ce in ce mai multa forta in intervalul de repetari 6-12

-Acest lucru trebuie sa se intample cu o forma perfecta de executie si tensiunea constanta in muschi

-Tempoul miscarii trebuie sa fie 2 secunde partea concentrica / 3-4 secunde partea excentrica

-Setul trebuie dus cu o repetare inainte de epuizarea formei de executie

-Foloeste cele mai bune unghiuri pentru tine

-Antreneaza te in superseturi antagonist

-Pauzele intre 60-120 secunde 75% din antrenament, restul pauze scurte pentru stimularea epuizarii metabolice

-60-140 de repetari per grupa musculara saptamanal

**Incalzirea inainte de antrenament**

**Incalzirea corpului ajuta la lubrifierea articulatiilor, deci scade riscul de accidentare si pregateste musculatura crescand nivelul de sange si oxygen pentru a iti putea depasi recordurile anterioare ale antrenamentului.**

**5 minute de stretching dynamic :**

**10 rotari de cap stanga/dreapta**

**10 cercuri largi cu bratele in fata / in spate**

**10 rotari de sold**

**10 ridicari de picioare**

**50 jumping jacks**

**Inainte de fiecare exercitiu 1 serie cu greutate moderata 12 repetari**

**Asta este tot! Acum esti pregatit atat muscular cat si neuronal sa iti depasesti limitele anterioare. Nu face stretching static inainte de antrenamentele cu greutati deoarece pot reduce capacitatea muschilor de contractie.**

Voi oferi programul de antrenament si progresiile necesare pentru incepatori intermediari si avansati.

Incepator se considera la 0-6 luni de antrenament

intermediar 6-24 luni

avansat 24luni +.