Deoarece ai ajuns in programul de avansati inseamna ca ai deja o experienta de peste 2 ani in sala de fitness. Aici vom face o periodizare ce va creste volumul saptamanal si te va ajuta sa treci de eventualele platouri.Misiunea ta este in continuare sa iti depasesti limitele in sala ori de cate ori acest lucru este posibil

Ziua A Piept/Spate

a)Impins la piept cu gantere la banca inclinata 4x10

b)Ramat la cablu 4x10

a)Fluturari la piept cu gantere banca dreapta 4x10

b)Helcometru priza larga 4x10

a)4x10 flotari+10 fluturari la cablu(executate una dupa alta fara pauza)

b)4x10 tractiuni+10 pullover la cablu (executate una dupa alta fara pauza)

Ziua B Brate/abdomen

a)Flexii Biceps cu bara dreapta 4x10

b)Skullcrushers 4x10

a)Flexii ciocan cu gantere 3x10

b)Flotari la paralele pentru triceps 3x10

a)3x10flexii biceps la cablu cu bara dreapta+10Flexii ciocan cu sfoara

b)3x10flotari triceps+10 extensii triceps la cablu

Abdomen:

4X15 Trasul clopotelor

3x15 ridicari de picioare

2x15 sit up

Ziua C Umeri/Picioare

a)Genuflexiuni cu bara in spate 4x10

b)Presa militara 4x10

a)Indreptari romanesti 3x10

b)impins deasupra capului cu gantere(Arnold press)

a)3x10 extensii cvadriceps+10flexii biceps femoral

b)3x10 ridicari laterale cu gantere sau cablu+10 ridicari umeri posteriori gantere sau cablu

4x15 ridicari pe varfuri cu greutate adaugata la smith machine

Ce este cel mai important pentru a avea rezultate extraordinare este sa progresezi de la saptamana la saptamana. Acesta este singurul si cel mai important lucru pe care trebuie sa te concentrezi. Exista multe tipuri de antrenament si de progresii insa nu ai nevoie sa te incurci in prea multe lucruri asa ca bazeaza te pe urmatoarele reguli :

1.Noteaza ti absolut fiecare antrenament intr-un jurnal , fie fizic fie electronic. Acum pentru ca ai intrat in regimul de avansati va fii greu sa progresezi de la o saptamana la alta dar trebuie sa faci tot posibilul sa adaugi cel putin o placuta sau o greutate de 2,5 odata la 2-4 saptamani, concentrandu te sa executi miscarea cu o forma perfecta

2.Respecta toate regulile scrise in carte mai sus

3.Odata la o luna vei scadea numarul de repetari si creste greutatea.

Asta inseamna ca:

-prima luna vei face toate seriile cu 10 repetari

- a doua luna cu 8 repetari

a treia cu 6

-apoi o sa te intorci la 10 repetari dar cu o greutate mult mai mare.

Urmeaza acest program atata timp cat ai rezultate cu el, acum ca esti avansat si ai niste baze solide poti incerca sa iti personalizezi din ce in ce mai mult antrenamentul in functie de preferintele proprii sau sa incerci si alte programe de intensitate si volum mare.Succes!