Program incepatori

Cu siguranta vei beneficia de cele mai bune rezultate cu ajutorul unui antrenament de frecventa crescuta.

Ce inseamna asta?

Ca vei lucra absolut toate grupele principale musculare de fiecare data cand te duci sa te antrenezi.

3 zile pe saptamana sunt perfecte pentru recuperarea sistemului nervos central intre antrenamente si recuperarea fortei musculare.

Marea majoritate incep cu un program cu volum si intensitate mare la fiecare antrenament, de tipul piept luni, spate marti etc.

Acesta este cel mai neproductiv mod cu care poti sa incepi, dand rezultate doar celor cu genetic extraordinar, celor ce folosesc substante anabolizante sau cei cu adevarat avansati.

Cel mai bun lucru pe care il poti face pentru a iti depasi recordurile in sala cat mai rapid si a ajunge la un corp cu adevarat impresionant este sa ajungi sa stapanesti pe cat de bine posibil toate miscarile de baza si sa iti creezi cat mai rapid o conexiune “minte-musculatura”.

Acest lucru se traduce mai pe scurt sa “iti simti toate fibrele musculare” atunci cand lucrezi un exercitiu.

Acest antrenament se bazeaza pe 3 zile de Full Body, A,B,C

Ziua A

A.Genuflexiuni cu bara 4 serii x10 repetari

B.Ridicari pe varfuri cu bara la smith/aparat 4x12 repetari

A.Impins la piept cu bara banca orizontala 3x10 repetari

B.Ramat cu cablu 3x10repetari

A.Presa militara cu bara 3x10

B.Helcometru 3x10

Majoritatea exercitiilor se vor executa sub forma seturi pereche antagonist. Ceea ce inseamna ca exercitiile notate cu A si B se vor executa dupa cum am discutat mai sus, cu pauzele de 120 de secunde intre ele , facand exceptie cele mai putin complexe unde voi da indicatii suplimentare.

Ziua B

A.Impins la piept cu gantere banca orizontala 3x10 repetari

B.Ramat unilateral cu gantera 3x10repetari

A.Presa militara cu gantere 3x10

B.Helcometru 3x10

A.Flexii biceps cu gantera 3x10

B.Flotari mainile pe langa corp triceps 3x10

(se poate tine o pauza mai mica de 120 de secunde)

Se schimba lucrul cu bara cu lucrul cu gantere de la un antrenament la altul pentru a recruta cat mai multe fibre musculare si a invata miscarile de baza correct.

ZIUA C

A.Genuflexiuni cu bara 4x10 repetari

B.Ridicari pe varfuri cu bara la smith/aparat 4x12 repetari

Flexii cu cabluri la piept 3x10

Pull-Over cu cablu 3x10

A.Ridicari laterale cu gantere 3x10

B.Extensii pentru lombari 3x10

Sit-upuri cu greutate adaugata 3x12

Aceasta zi are ca scop antrenarea si cu exercitii de izolare pentru a ajuta in procesul de creere a conexiuni “minte-musculatura” si a creste potentialul de hipertrofie la maximum.

Progresie pentru program

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 si de la saptamana la saptamana incearca sa adaugi cel putin un disc de 1,25kg-2,5kg sau o placuta la aparat.

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 timp de 6 luni apoi treci la cel de intermediar. Pentru cei ce vor sa slabeasca pot combina aceste antrenamente cu cele cardio.