Ziua A

A.Impins la piept cu bara din inclinat 3x10

B.Ramat cu bara din picioare 3x10

A.Cabluri piept 2x10

B.Pull over cu cablu 2x10

A.Presa militara cu bara 3x10

B.Tractiuni prize apropiata (Greutate adaugata daca se poate) 3x10

A.Flexii biceps cu bara 3x10

B.Extensii triceps cu bara de pe banca 3x10

Ziua B

A.Genuflexiuni cu bara in spate 4x10

A.Indreptari 4x10

A.Extensii cvadriceps 3x15

B.Flexii femural 3x10

A.Ridicari gamge 3x12

B.Sit-up cu greutate adaugata

Ziua C

A.Impins la piept banca orizontala cu gantere 3x10

B.Ramat cu gantere din picioare 3x10

A.Fluturari pentru piept la cablu prize descendenta(fixeaza prima serie cablurile sus, urmatoarea la mijloc si ultima jos) 3X10

B.Pull over cu gantera

A.Presa militara cu gantere 3x10

B.Tractiuni priza larga(greutate adaugata daca se poate) 3x10

A.Ridicari laterale umeri cu cablu 2x10

B.Ramat unlitateral 2x10

A.Ciocane cu gantere 3x10

B.Extensii triceps cu sfoara 3x10

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 intermediari 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 saptamani, concentrandu te sa execute 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 timp de 6 luni apoi treci la cel de avansati. Pentru cei ce vor sa slabeasca pot combina aceste antrenamente cu cele cardio.