

Antrenament Full Body pentru masă musculară

<i>Săptămâna unu</i>	<i>Săptămâna a doua</i>
Luni - Antrenament A	Luni - Antrenament B
Marti - Pauza	Marti - Pauza
Miercuri - Antrenament B	Miercuri - Antrenament A
Joi - Pauza	Joi - Pauza
Vineri - Antrenament A	Vineri - Antrenament B
Weekend - Pauza	Weekend - Pauza

Exerciții, număr de serii și repetări

Acest program îl poți folosi aproximativ 6 luni de zile și e desinat creșterii masei musculare (surplus caloric). Dacă după 6 luni încă mai poți progresa cu greutatea, fă-l în continuare până stagnezi.

Mai jos sunt exercițiile pentru fiecare antrenament. Îți recomand să le faci exact pe cele din tabel, exact în ordinea asta, și să respecti numărul de serii și repetări pentru fiecare exercițiu.

Antrenament A

Exercițiu	Serii	Repetări
Geno	5	5
Împins piept banca orizontală	5	5
Ramat cu bara din aplecat	5	5
Skull crushers	3	8
Flexii cu bara	3	8
Hiperextensii cu disc	3	10
Abdomene cu greutate	3	10

Antrenament B

Exercitiu	Serii	Repetari
Geno	5	5
Îndreptări	2	5
Împins pentru umeri cu bara din picioare	5	5
Tracțiuni	5	5
Împins la bancă cu priză apropiată (pentru triceps)	3	8
Flexii cu gantere din înclinat	3	8
Abdomene cu greutate	3	10

Creșterea greutăților

Toate seriile de la un anumit exercițiu le faci CU ACEEAȘI GREUTATE. Pauza dintre serii este de 3min la exercițiile de bază și 1,5min la cele de izolare.

Trebuie să îți alegi o greutate cu care poți face **numărul de serii și repetări** scris în tabel cu formă CORECTĂ de execuție.

De exemplu: dacă nu reușești la geno cu bara să faci 5 serii a câte 5 repetări cu 40kg, înseamnă că e prea mult. Trebuie să reduci din greutatea de pe bară astfel încât să poți face toate cele 5 serii.

La fiecare antrenament trebuie să adaugi greutate pe bară. 2,5 kg la fiecare exercițiu de bază (îngroșat în tabel). Caută în sală discuri mici de 1,25kg și adaugă un disc în fiecare parte. Numărul de serii și repetări rămâne cel din tabel.

Singurul lucru pe care îl schimbi e greutatea cu care lucrezi. Și ea trebuie să crească la fiecare antrenament cu 2,5kg.

Pentru asta îți iei un carnețel, sau îți scrii pe telefon (la notițe sau cu aplicația RepCount) cu ce greutate ai lucrat fiecare exercițiu. Ca data viitoare când vii la sală să te uiți pe telefon și să știi cu cât să lucrezi.

O să se întâmple la un moment dat cum tot adaugi greutate, să nu mai poți să le duci la capăt pe toate. De obicei la ultima serie. Când nu poți face toate repetările prescrise, se consideră **FAIL**.

Când ajungi la FAIL la un exercițiu, la antrenamentul viitor **nu** mai adaugi greutate pe bară. O menții la fel. Acum ar trebui să poți face toate seriile și repetările cu care data trecută ai dat fail. Dacă nici acum nu poți, data viitoare **reduci cu 10% din greutatea totală** și reîncepi de acolo. Asta se numește reset. După ce reșetezi, începi din nou să crești greutatea de la antrenament la antrenament cu 2,5kg.

Programul este destinat persoanelor sănătoase cu vârsta peste 18 ani și nu are scop medical. Consultă un doctor înainte să începi vreun exercițiu. Dacă alegi să faci acest program, o faci pe propria răspundere și îți asumi toate riscurile asociate exercițiilor fizice.