

Program de antrenament - Saptamana 3

Bine ai venit la a treia saptamana din programul **Talie Mai Subtire In 21 De Zile!**

A treia saptamana a programului necesita 6 antrenamente efectuate in zile diferite.

Exista mai multe modele dupa care poti combina antrenamentele din aceasta saptamana, iar mai jos o sa iti arat cateva exemple.

Exemplul 1:

Luni – Antrenamentul A (contine videoclipul A si A2)

Marti – Antrenamentul B / Antrenamentul C (*pentru avansati*)

Miercuri –Antrenament A

Joi - Pauza

Vineri – Antrenamentul B

Sambata – Antrenamentul A (contine videoclipul A si A2)

Duminica – Antrenamentul B / Antrenamentul C (*pentru avansati*)

Exemplul 2:

Luni – Antrenamentul B

Marti – Antrenamentul A (contine videoclipul A si A2)

Miercuri – Antrenamentul B / Antrenamentul C (*doar pentru avansati*)

Joi – Pauza

Vineri – Antrenamentul A (contine videoclipul A si A2)

Sambata – Antrenamentul B

Duminica – Antrenamentul A (contine videoclipul A si A2)

Repetă circuitul în funcție de nivelul tău de rezistență

Pentru începători – repetă circuitul de 3 ori

Pentru intermediari – repetă circuitul de 5 ori

Pentru avansați – repetă circuitul de 5 ori

Important!

În această săptămână a programului este important să execuți de 3 ori antrenamentul A.

În restul zilelor vom alterna antrenamentele de tip B cu cele de tip C (pentru avansați).

Încearcă să iei o zi de pauză la fiecare 3 zile consecutive de antrenament. Recuperarea este foarte importantă.

Fiecare exercițiu din antrenament are o durată de timp în care este indicat să îl execuți.

Sfatul meu este să pui videoclipul să meargă în fundal, iar tu să încerci să faci numărul stabilit de repetări în funcție de nivelul tău (începător, intermediar sau avansat – găsești schema repetărilor mai jos).

Ține pasul cu mine și încearcă să faci numărul stabilit de repetări în timpul alocat.

Pune pauză videoclipului de câte ori consideri că este nevoie.

Cum arată schema de repetări?

Antrenamentul A

Începători - între 10 și 12 repetări per exercițiu

Intermediari – între 14 și 16 repetări per exercițiu

Avansați – 20 de repetări per exercițiu

Antrenamentul A 2 (ține cât mai mult timp mușchii încordați, execută mișcările lent)

Începători - 10 repetări per exercițiu*

Intermediari - 6-8 repetări per exercițiu*

Avansați – sub 6 repetări per exercițiu*

**Scopul acestui antrenament este sa executi cat mai putine repetari in timpul alocat, dar asta nu inseamna sa iei pauza mai repede, ci sa mentii musculatura incordata pe tot parcursul intervalului incercand sa executi miscarile cat mai lent posibil*

Antrenamentul B

Incepatori - intre 8 si 10 repetari per exercitiu

Intermediari - 10 si 12 repetari per exercitiu

Avansati – 18 repetari per exercitiu

Antrenamentul C (doar pentru avansati)

Avansati – 10-12 repetari per exercitiu

Pentru febra musculara:

Daca resimti o puternica febra musculara, sau pur si simplu simti ca ai nevoie de o pauza, atunci inlocuieste antrenamentul din ziua urmatoare cu unul dintre antrenamentele D1 sau D2.

Indiferent de ce antrenament urmeaza in mod normal, faptul ca introduci un antrenament in aer liber te va ajuta foarte mult la recuperare si la eliminarea febrei musculare.