

Program de antrenament - Saptamana 2

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

A doua saptamana a programului cuprinde 6 antrenamente efectuate in zile diferite.

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

Exemplul 1:

Luni – Antrenamentul A (cuprinde videoclipul A si videoclipul A2)

Marti – Antrenamentul B

Miercuri –Antrenament A (cuprinde videoclipul A si videoclipul A2)

Joi - Pauza

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

Sambata – Antrenamentul A (cuprinde videoclipul A si videoclipul A2)

Duminica – Antrenamentul B

Exemplul 2:

Luni – Antrenamentul B

Marti – Antrenamentul A (cuprinde videoclipul A si videoclipul A2)

Miercuri – Antrenamentul B

Joi – Pauza

Vineri – Antrenamentul A (cuprinde videoclipul A si videoclipul A2)

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

Duminica – Antrenamentul A (cuprinde videoclipul A si videoclipul 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 săptămâna numărul 2 al programului este important să execuți de 3 ori antrenamentul A și de 3 ori antrenamentul B (sau de 2 ori antrenamentul B și o dată antrenamentul 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. La început poate fi puțin mai greu, însă nu trebuie să te dai bătută.

Pune pauza 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

Daca pe parcursul saptamanii numarul 2 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.

Nu uita!

Cel mai bun remediu impotriva febrei musculare este continuarea antrenamentului la o intensitate mai scazuta (adica antrenamentul D1 sau D2).

Al doilea tratament impotriva febrei musculare sunt dusurile calde sau baile fierbinti.

Nu incerca aspirine sau ceaiuri cu vitamina C pentru ca efectul lor este mult mai scazut decat cele doua remedii de mai sus.