

## Program de antrenament - Saptamana 1

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

In acest ebook ai la dispozitie structura antrenamentelor si sistemul de tonifiere si subtiere a abdomenului care te va ajuta sa observi primele rezultate vizibile in mai putin de 21 de zile.

**Antrenamentele sunt impartite in 3 module:** incepatori, intermediari si avansati. (executa testul pentru a-ti da seama din ce categorie faci parte)

Fiecare saptamana cuprinde urmatoarele antrenamente:

- **Antrenamentul A** pentru abdomen (acesta include videoclipurile denumite antrenamentul A si antrenamentul A 2 – acestea trebuie executate unul dupa celalalt);
- **Antrenamentul B** pentru intreg corpul;
- **Antrenamentul C** dedicat cu persoanelor care se incadreaza in categoria intermediari sau avansati sau celor care vor sa isi depaseasca limitele, dar nu este obligatoriu;
- **Antrenamentul D** care trebuie efectuat in parc sau oriunde in aer liber atunci cand vremea iti permite (acesta se gaseste in sectiunea dedicate acestuia ;

**De ce este important sa facem exercitii care lucreaza tot corpul atunci cand vrem sa subtiem abdomenul?**

Rapsunsul este simplu:

Pentru ca exercitiile care lucreaza abdomenul nu te ajuta sa subtiezi talia.

Da, ai citit corect.

Exercitiile pentru abdomen te ajuta doar sa tonifiezi zona respectiva.

Daca vrei sa scapi de centimetri in plus si sa iti subtiezi vizibil talia, atunci ai nevoie de exercitii care sa stimuleze sistemul cardio vascular, care sa lucreze grupele cele mai mari de muschi, astfel incat organismul tau sa consume mai multe calorii.

Secretul programului Talie Mai Subtire In 21 De Zile, il constituie sistemul HIIT care sta in spatele acestuia. HIIT vine de la High Intensity Interval Training si presupune antrenamente scurte, de

intensitate ridicata, care sunt de 9 ori mai eficiente decat sesiunile clasice de cardio sau orele de aerobic.

Datorita acestui sistem, vei reusi sa consumi mai multe calorii chiar si atunci cand stai in stare de repaus si nu te antrenezi, de exemplu la birou, la cumparaturi sau chiar si stand pe canapea.

Efectul antrenamentelor HIIT variaza intre 12-48 de ore, de aceea, am inclus cate un antrenament de HIIT aproape la fiecare 2 zile, astfel incat tu sa stai cat mai mult timp in starea de consum accelerat de calorii.

## **Cum sa combini eficient antrenamentele din saptamana 1 pentru a obtine rezultate?**

Asa cum ai vazut, prima saptamana a programului contine 4 antrenamente efectuate in zile diferite.

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

### **Exemplul 1:**

**Luni** – Antrenamentul A (executi antrenamentul A si A1 succesiv)

**Marti** – Antrenamentul B

**Miercuri** - Pauza

**Joi** – Antrenamentul A (executi antrenamentul A si A1 succesiv)

**Vineri** – Antrenamentul B

**Sambata** – Antrenamentul C (doar pentru avansati) /Antrenamentul D1 (pentru incepatori)

**Duminica** – Pauza

### **Exemplul 2:**

**Luni** – Antrenamentul A (executi antrenamentul A si A1 succesiv)

**Marti** – Antrenamentul B

**Miercuri** – Antrenamentul A (executi antrenamentul A si A1 succesiv)

**Joi** – Pauza

**Vineri** – Antrenamentul B

**Sambata** – Antrenamentul C (doar pentru avansati) /Antrenamentul D1 (pentru incepatori)

**Duminica** – Pauza

### **Exemplul 3:**

**Luni** – Antrenamentul A (executi antrenamentul A si A1 succesiv)

**Marti** – Pauza

**Miercuri** – Antrenamentul B

**Joi** – Antrenamentul A (executi antrenamentul A si A1 succesiv)

**Vineri** – Antrenamentul B

**Sambata** – Pauza

**Duminica** – Antrenamentul C (doar pentru avansati) /Antrenamentul D1 (pentru incepatori)

## **Cum arata schema de repetari?**

Dupa ce ai ales unul din circuitele de mai sus te poti apuca de treaba. Mai jos gasesti cate repetari din fiecare exercitiu trebuie sa faci pentru fiecare antrenament.

### **Antrenamentul A**

Incepatori - intre 10 si 12 repetari per exercitiu

Intermediari – intre 14 si 16 repetari per exercitiu

Avansati – 20 de repetari per exercitiu

### **Antrenamentul A 1** (tine cat mai mult timp muschii incordati, executa miscarile lent)

Incepatori - 10 repetari per exercitiu\*

Intermediari - 6-8 repetari per exercitiu\*

Avansati – sub 6 repetari per exercitiu\*

*\*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

## **Repetă circuitul în funcție de nivelul tău de rezistență**

Pentru incepatori – repeta circuitul de 3 ori

Pentru intermediari – repeta circuitul de 5 ori

Pentru avansati – repeta circuitul de 5 ori

### **Important!**

Dupa cum ai observat, in prima saptamana a programului este important sa executi de 2 ori antrenamentul A si de 2 ori antrenamentul B.

Incarca sa iei o zi de pauza la fiecare 2 sau 3 zile consecutive de antrenament. Recuperarea este foarte importanta si joaca un rol central in obtinerea rezultatelor.

In weekend poti introduce un antrenament C , daca esti avansata, sau un antrenament D1 daca esti la nivelul incepator sau intermediar.

Acest antrenament suplimentar nu este obligatoriu, dar daca esti motivata si vrei sa obtii rezultate mai rapide, atunci il poti include cu usurinta in programul tau de antrenament.

Vei observa ca fiecare exercitiu din antrenament are o durata de timp in care este indicat sa il executi.

Desigur, nu este obligatoriu sa faci exercitiile in timp ce urmaresti videoclipul, dar te poate ajuta sa iti tii tempoul potrivit.

Sfatul meu este sa pui videoclipul sa mearga in fundal, iar tu sa incerci sa faci numarul stabilit de repetari in functie de nivelul tau (incepator, intermediar sau avansat – gasesti schema repetarilor mai jos).

Tine pasul cu mine si incearca sa faci numarul stabilit de repetari in timpul alocat. La inceput poate fi putin mai greu, insa nu trebuie sa te dai batuta.

Pune pauza videoclipului de cate ori consideri ca este nevoie.