



**Pauza intre exercitii 120sec**

**Pauze intre sets: 90sec**

**Tempo: 1-2-3**

**Abs rutina circuit 1:**

Transfet cu bolu 15reps

Plank lateral din genunchi 30/30sec

Gandacel 30reps

**Abs rutina circuit 2:**

Plank pe antebrate 60sec

Abs scurte 15reps

Abs la scripete din genunchi 15reps

**Se vor executa in circuit cu un nr. de 15reps si izometrie(Plank) de minim 30/60sec...**

## **Push1:**

### **Elemente incalzire Push:**

Avionul la sol 3sets x 10reps

Rotiri cu elasticul 3sets x10reps

Deschideri cu elasticul 3sets x 10reps

### **Antrenament:**

Impins cu bara pe drept 4sets x 12reps

Impins cu gantere 45gr. 4sets x 12reps

Fluturari la aparat 4 sets x 12-12reps

Ridicari laterale cu gantere 4sets x 12 reps

Face pull cu gantere din sezut 4sets x 12 reps

Extensi cu gantere stand pe spate 4sets x 12reps

### **Elemente stretching:**

Extensi cu rola 3sets x 10reps

Rotire fata spate cu elasticul 3sets x 10reps

Stand pe genunchi intindem dorsalul 3sets x 10reps

### **Pull 1:**

#### **Elemente incalzire Pull:**

Deschideri cu elasticul izometrie de 5sec x 3sets x 10reps

Retractie scapulara 5sec x 3sets x 10reps

Bracing izometrie 4-8sec x 3sets x 10reps

#### **Antrenament:**

Tractiuni 4sets x 12reps

Ramat la aparat 4sets x 12reps

Hiperextensi + ramat cu gantere 4sets x 12reps

Shrugs gantere 4sets x 12reps

Flexii cu bara dreapta/Z la scripete 4sets x 12reps

#### **Elemente stretching:**

Dorsalul din genunchi pe mingia medicinala 3sets de un 1min

Dorsal la banca din patrupedie 3sets x 10reps

Vaca si pisica 3sets x 10reps

## **Legs 1:**

### **Elemente incalzire Legs:**

Extensi stand lateral elastic 3sets x 10reps

Adductori din stand pe spate cu mingia medicinala 3sets x 10reps

Pas lateral banda de rezistenta 3sets x numaratoare din 2 in 2

### **Antrenament:**

Genuflexiuni liber/bară/pendul/robot 4sets x 12reps

Fandari inapoi 4sets x 12reps

Extensii aparat/1 picior 4sets x 12reps

Flexii aparate/1 picior 4sets x 12reps

Gambe la smit 4sets x 12reps

### **Elemente Stretching:**

Adductori din genunchi 3sets x 60sec

Biceps femural cu elastic 3sets x 60sec

Fesier la spalier 3sets x 60sec

## **Push 2:**

### **Elemente incalzire Push:**

Avionul la sol in tempo de 4sec 3sets x 10reps

Rotiri cu elasticul la spalier cu un singur brat 3sets x10reps

Deschideri cu elasticul la spalier 5/10sec 3sets x 10reps

### **Antrenament:**

Impins inclinat 45gr. Aparat 4sets x 12reps

Impins pe drept aparat 4sets x 12reps

Fluturari cu gantere pe sol 4sets x 12reps

Impins deasupra capului cu gantere din sezut 4sets x 12reps

Reverse fly gantere pe banca aplecata inainte 4sets x 12reps

Triceps impins aparat 4sets x 12reps

### **Elemente stretching:**

Extensi cu rola 3sets x 10reps

Dorsal din genunchi cu batul 3sets x 10reps

Stand la perete cu spatele drept 3sets x 60sec

## **Pull 2:**

### **Elemente incalzire Pull:**

Deschideri cu elasticul izometrie de 5sec x 3sets x 10reps

Inpins cu un singur brat deasupra capului din picioare 3sets x 10reps

Bracing izometrie 10sec x 3sets x 8/10reps

### **Antrenament:**

Ramat aparat cu 2 brate/1 brat priza neutral/supinata/pronata 4sets x 12reps

Tractiuni cu priza neutra/1brat/aparat 4sets x 12reps

Face pull neutru din sezut 4sets x 12reps

Fluturari cu gantere de pe burta banca 4sets x 12reps

Flexii cu gantere din picioare rotatie/ciocane 4sets x 12reps

### **Elemente stretching:**

Dorsalul din genunchi pe mingia medicinala 3sets de un 1min

Dorsal la banca din patrupedie 3sets x 10reps

Vaca si pisica 3sets x 10reps

## **Legs 2:**

### **Elemente incalzire Legs:**

Extensii stand lateral elastic 3sets x 10reps

Adductori la aparat 3sets x 10reps

Genuflexiune cu elastic prins de spalier lateral 3sets x 10reps

### **Antrenament:**

Goblen squat = broscuta cu gantera la piept 4sets x 12reps

Ridicare platform 4sets x 12reps

Hiperextensii – hip thrust/1 picior 4sets x 12reps

Abducti/Adducti aparat 4sets x 12reps

Gambe din aplecat 4sets x 12reps

### **Elemente Stretching:**

Adductori din genunchi 3sets x 60sec

Biceps femural cu elastic 3sets x 60sec

Fesier la spalier 3sets x 60sec