

Rutina Inspirata din Fortele Speciale

Program Saptamanal

Luni: Forta & cardio

Marti: Rezistentă & mobilitate

Miercuri: HIIT + tehnici de respirație

Joi: Forta + anduranța musculară

Vineri: Cardio intens & port sarcină

Sambata: Test de anduranță

Duminica: Recuperare activă sau completă

Rutina de dimineata

- Trezire la ora 05:00 - 06:00
- 5-10 min respirație/meditație
- Dus rece (optional)
- Întindere/mobilitate 10-15 min

Antrenamente Zilnice

Forta functionala (2-3x/sapt.):

- Tractiuni: 8-12 rep
- Flotari: 20-40 rep
- Genuflexiuni: 20-30 rep
- Dips: 10-15 rep
- Deadlift: 5-8 rep
- Plank: 1-2 min

Cardio (zilnic/5x sapt.):

- Alergare 5-10 km
- Sprinturi 10x100m
- Inot 30-60 min
- Rucsac: 10-20 kg, 5-15 km mers/alergare

Rutina Inspirata din Fortele Speciale

HIIT/Tabata (2x/sapt.):

- 20 sec lucru / 10 sec pauza x 8
- Burpees, jump squats, etc.

Mobilitate si Prevenire

- Yoga/stretching 20-30 min (2x/sapt.)
- Foam roller & respiratie

Nutritie de baza

- Mic dejun: oua, ovaz, fructe
- Pranz: carne slaba, legume, orez/quinoa
- Cina: salata, supa, peste
- Apa: 2-4L/zi
- Fara alcool, zahar procesat

Somn si Recuperare

- 7-8h somn/noapte
- Fara ecrane cu 1h inainte de somn
- Jurnal de progres

Teste Periodice (la 2-4 saptamani)

- 2 mile run cronometrat
- Push-ups max in 2 min
- Pull-ups max
- Plank max
- Rucsac 20 kg + 10 km