

Rutină Tacticală - Inspirată din Forțele Speciale

PROGRAM SĂPTĂMÂNAL

Luni: Forță & cardio

Mărti: Rezistență & mobilitate

Miercuri: HIIT + tehnici de respirație

Joi: Forță + anduranță musculară

Vineri: Cardio intens & port sarcină

Sâmbătă: Test de anduranță

Duminică: Recuperare activă sau completă

RUTINĂ DE DIMINEAȚĂ

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

ANTRENAMENTE ZILNICE

Forță funcțională (2-3x/săpt.):

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

Cardio (zilnic/5x săpt.):

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

HIIT/Tabata (2x/săpt.):

Rutină Tacticală - Inspirată din Forțele Speciale

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

MOBILITATE ȘI PREVENȚIE

- Yoga/stretching 20-30 min (2x/săpt.)
- Foam roller & respirație

NUTRIȚIE DE BAZĂ

- Mic dejun: ouă, ovăz, fructe
- Prânz: carne slabă, legume, orez/quinoa
- Cină: salată, supă, pește
- Apă: 2-4L/zi
- Fără alcool, zahăr procesat

SOMN ȘI RECUPERARE

- 7-8h somn/noapte
- Fără ecrane cu 1h înainte de somn
- Jurnal de progres

TESTE PERIODICE (LA 2-4 SĂPTĂMÂNI)

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