

Progresie Saptamanala Antrenament



“ 300 ”



(detaliere antrenament pentru toate sesiunile de peste saptamana)	START⁽¹⁻⁷⁾	STABILITATE⁽⁸⁻¹⁴⁾	PROGRES⁽¹⁵⁻²¹⁾ +20%	PROGRES⁽²²⁻²⁸⁾ plus +40%
<p style="text-align: center;">Descriere Antrenament 300 cu numar de repetari, serii si progresie saptamanala.</p>	<p>Treci de 4 ori (4 serii) prin exercitiile de mai jos incercand sa mentii pauza scurta intre exercitii si serii:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podul Fundului Intr-un Picior Drept x 15 repetari 2. Podul Fundului Intr-un Picior Stang x 15 repetari 3. Mers in Lateral cu Banda x 15 repetari pe parte 4. Genu cu Banda Elastica x 15 repetari 5. Podul Fundului cu Banda x 15 repetari 	<p>Mentinem repetarile si trecem de 4 ori prin exercitiile de mai jos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podul Fundului Intr-un Picior Drept x 15 repetari 2. Podul Fundului Intr-un Picior Stang x 15 repetari 3. Mers in Lateral cu Banda x 15repetari pe parte 4. Genu cu Banda Elastica x 15 repetari 5. Podul Fundului cu Banda x 15 repetari 	<p>Progresam numarul de repetari si trecem de 4 ori prin exercitiile de mai jos, cu pauza scurta intre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podul Fundului Intr-un Picior Drept x 18 repetari 2. Podul Fundului Intr-un Picior Stang x 18 repetari 3. Mers in Lateral cu Banda x 18repetari pe parte 4. Genu cu Banda Elastica x 18 repetari 5. Podul Fundului cu Banda x 18 repetari 	<p>Progresam din nou la numarul de repetari si trecem de 4 ori prin exercitiile de mai jos, cu pauza scurta intre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podul Fundului Intr-un Picior Drept x 21 repetari 2. Podul Fundului Intr-un Picior Stang x 21 repetari 3. Mers in Lateral cu Banda x 21repetari pe parte 4. Genu cu Banda Elastica x 21 repetari 5. Podul Fundului cu Banda x 21 repetari
Observatii Personale:				