

Progresie Saptamanala Antrenament



Contra Timp



(detaliere antrenament pentru toate sesiunile de peste saptamana)	START (1-7)	STABILITATE (8-14)	PROGRES (15-21) +20%	PROGRES (22-28) plus +40%
<p>Descriere Antrenament Contra Timp cu numar de repetari, serii si progresie saptamanala.</p> <p>Foloseste telefonul mobil si seteaza-ti un timer (cronometru) la 10minute de antrenament (sapt1 si 2). E optiunea ta daca te opresti cand suna ca s-a scurs cele 10minute sa continui pana inchei runda.</p>	<p>Cat mai multe runde din exercitiile de mai jos in 10 minute (mentine pauza scurta):</p> <ol style="list-style-type: none"> Hyper Invers pe Suport x 10 repetari Abductii Scurte din Culcat x 10 repetari Genu Laterale cu Banda x 10repetari (5 pe parte) Abductii cBanda din Sezut x 10 repetari Genu Pulsate cu Banda x 10 repetari 	<p>Mentinem timpul (10min) si facem cat mai multe runde din exercitiile de mai jos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hyper Invers pe Suport x 10 repetari Abductii Scurte din Culcat x 10 repetari Genu Laterale cu Banda x 10repetari (5 pe parte) Abductii cBanda din Sezut x 10 repetari Genu Pulsate cu Banda x 10 repetari 	<p>Crestem timpul (10+2= 12min) si facem cat mai multe runde din exercitiile de mai jos, fara sa crestem repetarile la exercitii:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hyper Invers pe Suport x 10 repetari Abductii Scurte din Culcat x 10 repetari Genu Laterale cu Banda x 10repetari (5 pe parte) Abductii cBanda din Sezut x 10 repetari Genu Pulsate cu Banda x 10 repetari 	<p>Crestem timpul (10+4= 14min) si facem cat mai multe runde din exercitiile de mai jos, fara sa crestem repetarile la exercitii:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hyper Invers pe Suport x 10 repetari Abductii Scurte din Culcat x 10 repetari Genu Laterale cu Banda x 10repetari (5 pe parte) Abductii cBanda din Sezut x 10 repetari Genu Pulsate cu Banda x 10 repetari
<p>Observatii Personale:</p>				