

## Progresie Saptamanala Antrenament



# Scara Dibace



(detaliere antrenament pentru toate sesiunile de peste saptamana)	<b>START(1-7)</b>	<b>STABILITATE(8-14)</b>	<b>PROGRES(15-21) +20%</b>	<b>PROGRES(22-28) plus +40%</b>
<p>Descriere Antrenament <b>Scara Dibace</b> cu numar de repetari, serii si progresie saptamanala.</p>	<p>O serie din exercitiile de mai jos:</p> <p><b>60 Abductii Laterale (30 pe parte)</b>  <b>50 Pistoane din Coate (25 pe parte)</b>  <b>40 Rotiri de Genunchi (20 pe parte)</b>  <b>30 Pistoane Diagonale (15 pe parte)</b>  <b>20 Ridicari de Sold In Lateral (10 pe parte)</b>  <b>15 Podul Fundului Fluture</b>  <b>10 Sarituri Laterale cu Low Kick (5 pe parte)</b></p>	<p>Mentinem seriile si numarul de repetari:</p> <p>60 Abductii Laterale (30 pe parte)            50 Pistoane din Coate (25 pe parte)            40 Rotiri de Genunchi (20 pe parte)            30 Pistoane Diagonale (15 pe parte)            20 Ridicari de Sold In Lateral (10 pe parte)            15 Podul Fundului Fluture            10 Sarituri Laterale cu Low Kick (5 pe parte)</p>	<p>Progresam cu 20% la antrenament si facem:</p> <p>70 Abductii Laterale (35 pe parte)            60 Pistoane din Coate (30 pe parte)            50 Rotiri de Genunchi (25 pe parte)            40 Pistoane Diagonale (20 pe parte)            30 Ridicari de Sold In Lateral (15 pe parte)            20 Podul Fundului Fluture            16 Sarituri Laterale cu Low Kick (8 pe parte)</p>	<p>Progresam cu 40% la antrenament si facem:</p> <p>80 Abductii Laterale (35 pe parte)            70 Pistoane din Coate (30 pe parte)            60 Rotiri de Genunchi (25 pe parte)            50 Pistoane Diagonale (20 pe parte)            40 Ridicari de Sold In Lateral (15 pe parte)            30 Podul Fundului Fluture            20 Sarituri Laterale cu Low Kick (10 pe parte)</p>
<p><b>Observatii Personale:</b></p>				