

Progresie Saptamanala Antrenament



Tri Set



| (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 TriSet cu numar de repetari, serii si progresie saptamanala.</p> | <p>Trei serii legate (pauza scurta intre serii si exercitii) din exercitiile de mai jos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Step-Up pe Suport x 12 repetari/picior 2.Monster Walk x 12 repetari fata-spate 3.Pistoane Pulsate&Rapide pe Suport x 12repetari/picior 4.Fandari Pulsate cu Banda x 12repetari/picior | <p>Mentinem seriile si numarul de repetari. 3 serii legate cu pauza scurta din exercitiile de mai jos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Step-Up pe Suport x 12 repetari/picior 2. Monster Walk x 12 repetari fata-spate 3. Pistoane Pulsate&Rapide pe Suport x 12 repetari/picior 4. Fandari Pulsate cu Banda x 12 repetari/picior | <p>Progresam cu 20% la antrenament si facem 3 serii legate cu pauza scurta cu noul nr de repetari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Step-Up pe Suport x 15 repetari/picior 2. Monster Walk x 15 repetari fata-spate 3. Pistoane Pulsate&Rapide pe Suport x 15 repetari/picior 4. Fandari Pulsate cu Banda x 15 repetari/picior | <p>Progresam cu 40% la antrenament si facem 3 serii legate cu pauza scurta cu noul nr de repetari:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Step-Up pe Suport x 18 repetari/picior 2. Monster Walk x 18 repetari fata-spate 3. Pistoane Pulsate&Rapide pe Suport x 18 repetari/picior 4. Fandari Pulsate cu Banda x 18 repetari/picior |
| Observatii Personale: | | | | |