

# Fisa Blindata de Antrenamente pentru Fund Fabulos in 24Zile



(6 antrenamente pe saptamana)



print fata-verso	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
<b>Data</b>							
<b>START<sup>(1-7)</sup></b>	Fese Prep Antrenament <b>Scara Dibace</b> *Finisher Podea	Fese Prep Antrenament <b>Contra Timp</b> *Finisher Inversat	Fese Prep Antrenament <b>TriSet</b> *Finisher Perete	Fese Prep Antrenament <b>300</b> *Finisher Elevat	Fese Prep Antrenament <b>Contra Timp</b> *Finisher Podea	Fese Prep Antrenament <b>Scara Dibace</b> *Finisher Perete	Off 
<b>Data</b>							
<b>STABILITATE<sup>(8-14)</sup></b>	Fese Prep Antrenament <b>TriSet</b> *Finisher Inversat	Fese Prep Antrenament <b>Scara Dibace</b> *Finisher Elevat	Fese Prep Antrenament <b>300</b> *Finisher Podea	Fese Prep Antrenament <b>Contra Timp</b> *Finisher Perete	Fese Prep Antrenament <b>TriSet</b> *Finisher Elevat	Fese Prep Antrenament <b>300</b> *Finisher Inversat	Off 
<b>Data</b>							
<b>PROGRES<sup>(15-21)</sup> +20%</b>	Fese Prep Antrenament <b>Contra Timp</b> *Finisher Podea	Fese Prep Antrenament <b>300</b> *Finisher Perete	Fese Prep Antrenament <b>Scara Dibace</b> *Finisher Inversat	Fese Prep Antrenament <b>TriSet</b> *Finisher Elevat	Fese Prep Antrenament <b>Contra Timp</b> *Finisher Inversat	Fese Prep Antrenament <b>Scara Dibace</b> *Finisher Perete	Off 
<b>Data</b>							
<b>PROGRES<sup>(22-28)</sup> plus +40%</b>	Fese Prep Antrenament <b>300</b> *Finisher Inversat	Fese Prep Antrenament <b>TriSet</b> *Finisher Podea	Fese Prep Antrenament <b>Contra Timp</b> *Finisher Perete	Fese Prep Antrenament <b>300</b> *Finisher Elevat	Fese Prep Antrenament <b>Scara Dibace</b> *Finisher Inversat	Fese Prep Antrenament <b>TriSet</b> *Finisher Elevat	Off 

### Detalierea si explicarea Fisei Blindate de Antrenamente (6 antrenamente/ saptamana):

1. Pe linie sunt enumerate zilele Ziua 1, Ziua 2, Ziua 4,...Ziua 7. Pe coloana sunt cele 4 etape de program: START, STABILITATE, PROGRES, PROGRES plus.
2. Etapa Start cuprinde zilele 1-7, de unde si notatia START <sup>(1-7)</sup>. Principiul se pastreaza pentru celelalte trei etape.
3. Am ales sa enumar zilele cu ajutorul numerelor si nu a denumirilor standard: Luni, Marti, Miercuri pentru a te impulsiona sa incepi programul in orice zi a saptamani.
4. Asta inseamna ca indiferent de ziua in care achizitionezi acest program te poti apuca de el incepand cu Ziua 1. Cumperi programul Fund Fabulos Vineri si ai banda elastica? Super. Incepe cu Saptamana de START, antrenamentele din ziua 1.
5. Vei gasi un rand in care poti sa notezi data in care faci antrenamentul. Ex: Vineri, 24.06.2016
6. In prima casuta vei vedea asa:  
Fese Prep  
Antrenament **Scara Dibace**  
\*Finisher Podea
7. Incepi cu Fese Prep. Aceasta este o rutina de pregatire a feselor despre care iti vorbesc in ghid la pagina 14 si gasesti exercitiile la meniul 2 din zona de membri.
8. Antrenamentul Scara Dibace este sesiunea de exercitii pentru fese pe care trebuie sa o faci in prima ta zi din program. Gasesti video-ul cu antrenament la meniul 3 din zona de membri: Antrenamente Fese
9. Finisher-ul la Podea este un bonus mini-workout optional (marcat cu steluta) despre care iti spun mai multe in ghid la pagina nr: 13.
10. Pentru ziua urmatoare, umerzi schema si treci prin Fese Prep, Antrenament Contra Timp si Finisher (acesta e optional).
11. Faci exercitiile zilnic cu o zi pauza pe saptamana si continui tot asa pana inchei toate cele 24 de antrenamente pentru un fund fabulos.

Spor si Hai sa ne antrenam pentru fund fabulos!