

Fisa Standard de Antrenamente pentru Fund Fabulos in 24Zile

♥ (4 antrenamente pe saptamana) ♥

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

Detalierea si explicarea Fisei Standard de Antrenamente (4 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 ⁽¹⁻⁷⁾. 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 Funda 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 (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. Faci exercitiile tot la o zi distanta.
11. Pentru ziua urmatoare, umerzi schema si treci prin Fese Prep, Antrenament Contra Timp si Finisher (optional) si tot asa pana inchei toate antrenamentele pentru fese.

Spor si Hai sa ne antrenam pentru fund fabulos!