



Hiit4Fit Level Base- Formula de Progresie si Succes Saptamanal

Luna 1 Level Base	Ziua 1 Data	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Saptamana 1 Poze de progres & Masuratori	Antrenament 1						
	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Saptamana 2							
	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Saptamana 3							
	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Saptamana 4							Poze de progres & Masuratori

*Foloseste tabelul pentru a-ti nota antrenamente saptamanale si zilele in care le-ai facut

** Zilele in care nu te antrenezi sunt zile de pauza prin recuperare activa (mers pe jos, alt sport, stretching, yoga)

***Faci poze de progres si masuratori inainte de a face primul antrenament si la final de luna

****Foloseste tabelul de pe verso sa iti scrii repetarile pentru fiecare exercitiu pe fiecare runda si saptamana. Obiectivul fiind ca totalul repetarile saptamanale sa creasca (>)

Level Base Antrenament 1 40:20	Saptamana 1				Saptamana 2				Saptamana 3				Saptamana 4			
	R1	R2	R3	Total	R1	R2	R3	Total	R1	R2	R3	Total	R1	R2	R3	Total
1. Genuflexiuni																
2. Genuflexiuni Laterale																
3. T-uri pentru Spate																
4. Genuflexiuni Cu Saritura																
5. Podul Fundului																
6. Abdomenele Scaun																
7. Flotari de pe Genunchi																
8. Sarituri Jacks																
Total Repetari Saptamana:					>Total				>Total:				>Total:			
Level Base Antrenament 2 40:20																
1. Fandari Inapoi (stangul)																
2. Fandari Inapoi (dreptul)																
3. Superman Spate																
4. Genuflexiuni Cu Saritura In&Out																
5. Marsul Fundului																
6. Genunchii la Piept Alternativ																
7. Mers Pe Podea																
8. Saritura Laterala cu Intindere																
Total Repetari Saptamana:					>Total				>Total:				>Total:			
Level Base Antrenament 3 40:20																
1. Genuflexiuni																
2. Atingeri Laterale din Pozitie Joasa																
3. Plasa Ramat pentru Spate																
4. Genuflexiuni Cu Saritura																
5. Podul Fundului																
6. Abdomenele Catre Glezna																
7. Plansa Cu Atingere																
8. Genunchi la Piept cu Saritura																
Total Repetari Saptamana:					>Total				>Total:				>Total:			
Level Base Antrenament 4 40:20																
1. Indreptari Romanesti Decalate (dreptul)																
2. Indreptari Romanesti Decalate (stangul)																
3. Superman Spate																
4. Genuflexiuni Cu Saritura In&Out																
5. Podul Fundului cu Baza Larga																
6. Plansa																
7. Flotari de pe Genunchi																
8. Sarituri de Fotbalist																
Total Repetari Saptamana:					>Total				>Total:				>Total:			
Sumar Lunar Repetari:																