



Hiit4Fit Level Half- Formula de Progresie si Succes Saptamanal

Luna 2 Level Half	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 Half Antrenament 1 45:15	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 in Fandari Inapoi Alternativ																			
2. Ridicari Picior Lateral din Pozitie Joasa																			
3. Flotari de pe Genunchi in Semicerc																			
4. ½ Burpee																			
5. Mers pe Podea cu Bazinul Sus																			
6. Biciclete																			
7. Mountain Climbers Ramat																			
8. Genuflexiuni cu Saritura Stea																			
Total Repetari Saptamana:				<input type="text"/>	>Total				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>
Level Half Antrenament 2 45:15																			
1. Indreptari Romanesti Intr-un Picior (dreptul-balans)																			
2. Indreptari Romanesti Intr-un Picior (stangul-balans)																			
3. Flotari Pike																			
4. Genuflexiuni Cu Saritura Balerina																			
5. Marsul Fundului cu Baza Larga																			
6. Abdomen Surub																			
7. Ramat Superman																			
8. Genuflexiuni Cu Saritura In&Out																			
Total Repetari Saptamana:				<input type="text"/>	>Total				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>
Level Half Antrenament 3 45:15																			
1. Fandare Inapoi cu Genunchi la Piept (dreptul)																			
2. Fandare Inapoi cu Genunchi la Piept (stangul)																			
3. Flotari de pe Genunchi in Semicerc																			
4. Genuflexiuni cu Saritura si Atingere Varf																			
5. Podul Fundului Lung																			
6. Abdomene Alternative																			
7. Mountain Climbers Lateral si Ramat																			
8. Sarituri Laterale																			
Total Repetari Saptamana:				<input type="text"/>	>Total				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>
Level Half Antrenament 4 45:15																			
1. Genuflexiuni in Fandari Inapoi Alternativ																			
2. Mers in Lateral din Pozitie Joasa																			
3. Ridicare din Plasa																			
4. ½ Burpee																			
5. Podul Fundului Fluture																			
6. Forfecari Ample de Picioare Alternative																			
7. Ramat Superman																			
8. Saritura Lateral cu Low Kick																			
Total Repetari Saptamana:				<input type="text"/>	>Total				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>
Sumar Lunar Repetari:				<input type="text"/>					<input type="text"/>					<input type="text"/>					