



Hiit4Fit Level Up- Formula de Progresie si Succes Saptamanal

Luna 2 Level Up	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 Up Antrenament 1 50:10	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 de Curtoazie Alternative																			
2. Genuflexiuni cu Lift																			
3. Ramat Superman W																			
4. Genuflexiuni cu Saritura si Atingere Varf																			
5. Podul Fundului Intr-un Picior (stangul)																			
6. Podul Fundului Intr-un Picior (dreptul)																			
7. Flotari Comando																			
8. Mountain Climbers Laterale																			
Total Repetari Saptamana:				<input type="text"/>	>Total				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>
Level Up Antrenament 2 50:10																			
1. Genuflexiuni Sumo cu Ridicare																			
2. Atingere laterala din Pozitie Joasa																			
3. Plansa cu Rotatie Superman																			
4. Mers pe Podea + 4 Mountain Climbers																			
5. Podul Fundului cu Intindere																			
6. Plansa cu Baza Larga																			
7. Flotari Pike																			
8. Saritura Laterala cu Intindere																			
Total Repetari Saptamana:				<input type="text"/>	>Total				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>
Level Up Antrenament 3 50:10																			
1. Genuflexiuni de Curtoazie Alternative																			
2. Genuflexiuni cu Baza Mica (pulsate)																			
3. Ramat Superman W																			
4. Burpee																			
5. Podul Fundului Intr-un Picior (stangul)																			
6. Podul Fundului Intr-un Picior (dreptul)																			
7. Ridicare din Plansa																			
8. Saritura Laterala cu Low Kick																			
Total Repetari Saptamana:				<input type="text"/>	>Total				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>	>Total:				<input type="text"/>
Level Up Antrenament 4 50:10																			
1. Indreptari Romanesti Intr-un Picior (dreptul)																			
2. Indreptari Romanesti Intr-un Picior (stangul)																			
3. Plansa cu Rotatie Superman																			
4. Saritura Laterala D/S din Plansa																			
5. Podul Fundului Fluture																			
6. Abdomene Stea																			
7. Flotari Comando																			
8. Genuflexiuni cu Saritura si Atingere Varf																			
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"/>					