

PLAN DE ANTRENAMENT

PENTRU SANATATE/ RELAXARE SI
RECUPERARE



DISCLAIMER



Daca ai probleme de sanatate, antreneaza-te doar dupa ce obtii acordul medicului.

Echipa GymSport.ro NU este responsabila pentru nicio problema de sanatate cauzata de antrenamentul tau.

Prin efectuarea antrenamentului, consideram ca ai luat la cunostinta avertismentul de mai sus.

VREI SA ITI IMBUNATATESTI STAREA DE SANATATE?



Ai probleme musculare, articulare, posturale?

Vrei sa parcurgi antrenamente statice care combina exercitiul fizic cu respiratia?

Vrei sa-ti tonifici musculatura prin exercitii calistenice?

Alimentatia sanatoasa si planul de antrenament din paginile urmatoare
iti pot aduce nu doar corpul visat, ci si cea mai buna stare.

CE GASESTI IN ACEST GHID?



Acest ghid contine un PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU 4 SAPTAMANI.

- In functie de obiectivele tale, noi iti recomandam o succesiune de antrenamente, astfel incat tu sa iti atingi obiectivele cat mai rapid si cat mai SANATOS.

De exemplu

Daca iti recomandam Total Body Workout, mergi in lista de antrenamente si incepe oricare dintre clasele Total Body Workout. Toate au aceasi structura.

- Dupa ce termini saptamana 4, o iei de la inceput, cu saptamana 1, insa alege-ti alte antrenamente din arhiva noastra.

De exemplu:

Daca in prima saptamana a primei luni ai facut un anumit antrenament Muscle Training, in prima saptamana din luna a doua alege un alt antrenament Muscle Training.

CE AI DE FACUT?



5 SFATURI PREȚIOASE

- Urmeaza de cel puțin 3 ori/ saptamana antrenamentele recomandate in paginile urmatoare.
- Mananca sanatos si echilibrat.
- Fii activ/a (urca pe scari, ridica-te des de pe scaun, danseaza, misca-te cat mai mult).
- Hidrateaza-te suficient.
- Dormi suficient.

DE CE ANTRENAMENTELE RECOMANDATE SUNT EXCELENTE PENTRU IMBUNATATIREA SANATATII?



- Succesiunea exercitiilor a fost atent structurata astfel incat sa lucrezi intens, dar fara sa iti suprasoliciti corpul cand urmezi planul de antrenament corect.
- Combinam exercitiul fizic cu respiratia si obtinem cea mai buna stare.
- Varietate mare - atunci cand repeti acelasi antrenament, corpul se obisnuieste cu el si nu mai este la fel de eficient de la o data la alta. In sala online gasesti sute de antrenamente diferite.
- Lucreaza intens, insa fara sa lezeze articulatiile. Antrenamentele pot fi parcurse de oricine, indiferent de conditia fizica sau varsta, in conformitate cu restul recomandarii.
- Exerciitiile recomandate sunt excelente pentru **recuperate medicala**, insa se vor urma NUMAI CU ACORDUL MEDICULUI. Echipa GymSport.ro nu este responsabila pentru eventualele accidentari.

PLAN DE ANTRENAMENT SAPTAMANA 1



- **Antrenament 1:** Pilates
- **Antrenament 2:** Stretching
- **Antrenament 3:** Yoga

Pauza de o zi intre antrenamente.

Observatii:

In zilele de pauza se pot insera antrenamente scurte, de tonifiere pe grupe musculare, din programul Fit in 15'.

PLAN DE ANTRENAMENT SAPTAMANA 2



- **Antrenament 1:** Pilates
- **Antrenament 2:** Antrenament cu scaun
- **Antrenament 3:** Muscle Training

Pauza de o zi intre antrenamente.

Observatii:

- In zilele de pauza se pot insera antrenamente scurte, de tonifiere pe grupe musculare, din programul Fit in 15'.
- Antrenamentul **Muscle Training** poate fi inlocuit cu antrenamentul **pentru spate** din programul Fit in 15'.

PLAN DE ANTRENAMENT SAPTAMANA 3



- **Antrenament 1:** Stretching
- **Antrenament 2:** Pilates cu prosop
- **Antrenament 3:** Pilates

Pauza de o zi intre antrenamente.

Observatii:

- In zilele de pauza se pot insera antrenamente scurte, de tonifiere pe grupe musculare, din programul Fit in 15'.

PLAN DE ANTRENAMENT SAPTAMANA 4



- **Antrenament 1:** Yoga
- **Antrenament 2:** Pilates cu baston
- **Antrenament 3:** Pilates

Pauza de o zi intre antrenamente.

Observatii:

- In zilele de pauza se pot insera antrenamente scurte, de tonifiere pe grupe musculare, din programul Fit in 15'.
- Antrenamentul Yoga poate fi inlocuit cu antrenamentul pentru fesieri din programul Fit in 15'.

SFATURI



Daca simti oboseala, NU abandona. Mergi pe loc pana cand simti ca poti executa din nou exercitiile. Este important sa treci peste primele 20 de minute de antrenament pentru a stimula arderile. De la o data la alta te vei simti mai bine, vei executa mai usor si satisfactiile vor incepe sa apara.

Progresele mici zilnice duc la rezultate MARI.

TU UNDE ITI DORESTI SA AJUNGI? 😊 SUCCES!

**BELIVE IN
YOURSELF**

Cheia succesului este sa te concentrezi pe obiective, nu pe obstacole. **SUCCES!**

