

PLAN DE ANTRENAMENT

PENTRU SLABIT



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.

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.

VREI SA SLABESTI?



Fa-o in cel mai sanatos mod posibil!

O persoana cu o greutate normala este o persoana mai sanatoasa.

Alimentatia sanatoasa si exercitiul fizic CORECT

iti pot aduce nu doar **corpul visat**, ci si cea mai buna stare.

Indiferent daca vrei sa slabesti intr-o anumita zona a corpului sau in general, ai nevoie de antrenamente cardio, combinate cu cele de tonifiere, care vor consuma multe calorii si vor contribui la procesul de ardere al grasimilor.

CE AI DE FACUT?



5 SFATURI PREȚIOASE

- Urmeaza de cel puțin 3 ori/ saptamana antrenamentele recomandate in paginile urmatoare.
- Mananca sanatos si echilibrat. Consuma caloriile cu intelepciune.
- 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 SLABIT?



- **Cresti consumul caloric treptat pe durata antrenamentului** - succesiunea exercitiilor a fost atent structurata astfel incat sa consumi multe calorii, insa chiar si cele mai intense antrenamente sa fie usor de parcurs.
- **Efectul AFTER BURN** - exercitiile si succesiunea exercitiilor a fost gandita sa stimuleze consumul caloric pana la 24 de ore dupa antrenament.
- **Complexitatea antrenamentului** - lucram simultan mai multe parti ale corpului si crestem astfel consumul caloric.
De exemplu, lucram picioare prin genuflexiune si in acelasi timp executam exercitii pentru biceps.
- **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.

PLAN DE ANTRENAMENT SAPTAMANA 1



- **Antrenament 1: Cardio Tone**
- **Antrenament 2: Muscle Training**
- **Antrenament 3: Total Body Workout**

Observatii:

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

Pauza de o zi intre antrenamente.

PLAN DE ANTRENAMENT SAPTAMANA 2



- **Antrenament 1:** Cardio Training
- **Antrenament 2:** Circuit Training
- **Antrenament 3:** Cardio Box

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 3



- **Antrenament 1:** Cardio Tone (altul decat cel din saptamana 1)
- **Antrenament 2:** Zumba Fitness
- **Antrenament 3:** Total Body Workout (altul decat cel din saptamana 1)

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:** Cardio Training (altul decat cel din saptamana 2)
- **Antrenament 2:** Steel Tonic
- **Antrenament 3:** HIIT

Observatii:

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

Pauza de o zi intre antrenamente.

SFATURI



Daca simti oboseala, NU abandona. Mergi pe loc pana cand simti ca poti exercuta 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!**

