

PLAN DE ANTRENAMENT

PENTRU TONIFIERE



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-TI TONIFICI MUSCULATURA?



Fa-o in cel mai sanatos mod posibil!

Alimentatia sanatoasa si exercitiul fizic CORECT
iti pot aduce nu doar **corpul visat**, ci si cea mai buna stare.

Antrenamentele de tonifiere pentru tot corpul sau pe grupe musculare sunt excelente pentru acest obiectiv.

Gaseste in paginile urmatoare succesiunea de antrenamente sugerata.

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.

Acest ghid contine un PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU 4 SAPTAMANI.

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

DE CE ANTRENAMENTELE RECOMANDATE SUNT EXCELENTE PENTRU TONIFIERE?



- Succesiunea exercitiilor a fost atent structurata astfel incat sa lucrezi intens, dar fara sa ajungi la epuizare.
- Sunt sanatoase - folosim greutati mici, de maxim 1 kg si greutatea propriului corp. Nu suprasolicitam prin greutati mari. Chiar si asa vei simti din plin cum lucreaza musculatura, promitem.
- **Complexitatea antrenamentului** - lucram simultan mai multe parti ale corpului, astfel intr-un timp scurt, vei lucra intens o multime de grupe musculare.
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: Total Body Workout
- Antrenament 2: Pilates
- Antrenament 3: Circuit Training

Pauza de o zi intre antrenamente.

Observatii:

1. In zilele de pauza se pot insera antrenamente scurte, de tonifiere pe grupe musculare, din programul Fit in 15'.
2. Poti sa inlocuiesti antrenamentul **Pilates** cu antrenamentul **pentru abdomen** din programul Fit in 15'

PLAN DE ANTRENAMENT SAPTAMANA 2



- Antrenament 1: Muscle Training
- Antrenament 2: Cardio Tone
- Antrenament 3: Antrenament cu scaun

Pauza de o zi intre antrenamente.

Observatii:

1. In zilele de pauza se pot insera antrenamente scurte, de tonifiere pe grupe musculare, din programul Fit in 15'.
2. Poti sa inlocuiesti antrenamentul **Cardio Tone** cu antrenamentul **pentru fesieri** din programul Fit in 15'

PLAN DE ANTRENAMENT SAPTAMANA 3



- **Antrenament 1: Total Body Workout**
(altul decat cel din saptamana 1)
- **Antrenament 2: Pilates**
(altul decat cel din saptamana 1)
- **Antrenament 3: Circuit Training**
(altul decat cel din saptamana 1)

Observatii:

1. In zilele de pauza se pot insera antrenamente scurte, de tonifiere pe grupe musculare, din programul Fit in 15'.
2. Poti sa inlocuiesti antrenamentul **Pilates** cu antrenamentul **pentru abdomen** din programul Fit in 15'

Pauza de o zi intre antrenamente.

PLAN DE ANTRENAMENT SAPTAMANA 4



- **Antrenament 1: Muscle Training**
(altul decat cel din saptamana 2)
- **Antrenament 2: Steel Tonic**
(primele 8-10 minute implica si cardio;
daca este prea intens, in aceste 10 minute
mergi sau executa cu intensitate redusa
exercitiile)
- **Antrenament 3: Step Aerobic**

Pauza de o zi intre antrenamente.

Observatii:

1. In zilele de pauza se pot insera antrenamente scurte, de tonifiere pe grupe musculare, din programul Fit in 15'.
2. Poti sa inlocuiesti antrenamentul **Steel Tonic** cu **antrenamentul pentru brate + antrenamentul pentru picioare** din programul Fit in 15'

SFATURI



Daca simti oboseala, NU abandona. Mergi pe loc pana cand simti ca poti executa din nou exercitiile.
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!**

