

Salut

Înainte de toate, pentru orice nelămurire te aștept pe paginile de social media unde poți să vezi alte informații sau să îmi scrii despre program.

 <https://facebook.com/bogdanpopescufitness>

 <https://www.instagram.com/bogdanpopescufitness/>

 <https://www.facebook.com/fitnessioromania>

 <https://www.instagram.com/fitnessio.ro/>

Ce programe îți mai pot oferi:

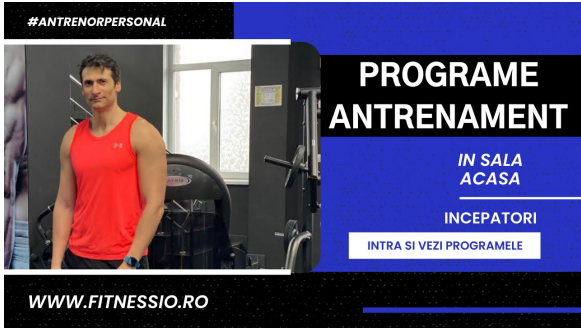
Dietă



Slabeste ACUM
cu
Fitnessio

<https://www.fitnessio.ro/pachete-fitnessio/>

Program antrenament în sala de fitness pentru începători



#ANTRENORPERSONAL

PROGRAME ANTRENAMENT

IN SALA
ACASA

INCEPATORI

INTRA SI VEZI PROGRAMELE

WWW.FITNESSIO.RO

<https://www.fitnessio.ro/pachete-fitnessio/>



Program
antrenamente
ACASA

fitnessio.ro

ANTRENAMENT FULL BODY

ZIUA 1

Nr.	Exercițiu	Nr serii	Pauza m.s
Ex. 1	Geno simple (scaun, susținut, fără greutate)	3x20	r1.5
Ex. 2	Fandari pe loc alternativ in spate	3x20	r1.5
Ex. 3	Indreptari cu ghiozdan	3x20	r1.5
Ex. 4	Flotari in genunchi, fie pe sol, fie la pat	3x12	r1.5m
Ex. 5	Spate ramat aplecat, ghiozdan tras la burta	3.15	r1.5m
Ex. 6	Triceps deasupra capului cu ghiozdan	3x15 r	1m
Ex. 7	Abs tabata Crunch, stg dr, picioare drepte	X3	20/25



ANTRENAMENT FULL BODY

ZIUA 2

Nr.	Exercițiu	Nr serii	Pauza m.s
Ex. 1	Fandări alternativ inainte	3x20	r1.5
Ex. 2	Ramat spate prosop	3x12	r1.5
Ex. 3	Ridicări bazin	3x20	r1.5
Ex. 4	Pe spate împins ghiozdan	3x15	r1.5
Ex. 5	Biceps cu ghiozdan și ridicat deasupra capului	3.15	r1.5m
Ex. 6	Abs tabata Crunch, Rusian twist, Plank	X3	20/25



ANTRENAMENT FULL BODY

ZIUA 3

Nr.	Exercițiu	Nr serii	Pauza m.s
Ex. 1	Geno goblin 5Kg 10r + geno cu saritura 10r	3x	r1.5
Ex. 2	Fadari laterale de pe loc in lateral 8 + 8	3x	r1.5
Ex. 3	Snach ghiozdan 5KG (indreptare + impins umar)	3x12	r1.5
Ex. 4	Snow angel pe burta	3x15	r1.5
Ex. 5	1. Abs tabata Crunch, stg/dr, picioare drepte, Plank	X3	20/25



ANTRENAMENT FF

ZIUA 4

Fitness Functional 3x 20/20 r2m		
<ol style="list-style-type: none">1. Geno ghiozdan in spate 5Kg2. Flotari3. Abs crunch4. half Burpees	<ol style="list-style-type: none">1. Fandari in fata2. Ramat ghiozdan3. Abs stg dr4. Mountin Climbee	<ol style="list-style-type: none">1. Ridicari bazin2. Clean3. Abs- plank4. JJ



ANTRENAMENT HIIT

ZIUA 5

High Intensity Interval Training 3x 20/20 r2m

1. skater /jump squat
2. MC/ genunchi exterior/,middle/exterior
3. Fandari in spate (greu cu bratele sus)
4. Ridicari de bazin cu un picior sus+crunch (piciorul ramane sus)
5. Identic 4 dar cu celalalt picior
6. Burpees (fara saritura)



ANTRENAMENT CARDIO

ZIUA 6

Circuit piramidal	
Ridicari pe vârfuri 30 repetari Ridicari de bazin cu un picior sus 20+20 Fandări laterale 10+10 Fandări bulgaresti 8+8 Cumpăna 15 +15 Și imediat întors spre ridicari pe vârfuri	X1



ANTRENAMENT FITNESS

ZIUA 7

Nr.	Exercițiu	Nr serii	Pauza m.s
Ex. 1	Geno 10 + 10 geno cu saritura imediat	3x	r1.5 Pauza 2m
Ex. 2	Flotari in genunchi 10+ plank dinamic umeri 10	3x	r1.5 Pauza 2m
Ex. 3	Fndari in fata 10+JJ in fata (fandari cu saritura) 10	3x	r1.5 Pauza 2m
Ex. 4	Abs crunch	5X25	r1



ANTRENAMENT PICIOARE

ZIUA 8

Nr.	Exercițiu	Nr serii	Pauza m.s
Ex. 1	Geno cu rucsac greu (5kg) Geno, pauza jos 3 sec >te indrepti	5X10	r1.5 pauza 2 min
Ex. 2	Indreptari (la fel cu ghiozdan 5kg) acelaș principiu cu pauza jos 2s	5x20	r1.5 Pauza 2m
Ex. 3	Ridicsri de bazin cu ghiozdanu pe coapse	5x20	r1.5 Pauza 2m



ANTRENAMENT PICIOARE

ZIUA 9

Nr.	Exercițiu	Nr serii	Pauza m.s
Ex. 1	Good mornings 3 serii de 10 pe picior	3X10	r1.5 pauza 2 min
Ex. 2	Flotari la pat	3x12	r1.5 Pauza 2m
Ex. 3	Ramat din aplecat cu prosop	3x20	r1.5 Pauza 2m
Ex. 4	Biceps ghiozdan	3x20	r1.5 Pauza 2m
Ex. 5	Abs tabata: Crunch, Rusian twist, Plank	X5	20/20



ANTRENAMENT FF

ZIUA 10

Fitness Functional 3x 25/15 r2m

Este acelas antrenament ca in ziua de 4, diferenta este de timpi

5. Geno ghiozdan in spate 5Kg
6. Flotari
7. Abs crunch
8. half Burpees

5. Fandari in fata
6. Ramat ghiozdan
7. Abs stg dr
8. Mountin Climbee

5. Ridicari bazin
6. Clean
7. Abs- plank
8. JJ



ANTRENAMENT DTD

ZIUA 11

Down Top Down		
Exercitii D	Exercitii T	Exercitii D
1. Geno goblin apropiat ghiozdan in brate 10r 2. Indreptari Ghiozdan 10r 3. Fandari in fata fara ghiozdan 10r	1. Flotari 20r 2. Ramat ghiozdan aplecare 20 r 3. Umeri impins ghiozdan 20r	1. Geno goblin apropiat ghiozdan in brate 10r 2. Indreptari Ghiozdan 10r 3. Fandari in fata fara ghiozdan 10r
Down Top Down		
Exercitii D	Exercitii T	Exercitii D
1. Geno summo hiozdan 10r 2. Indreptari summo 10r 3. Ridicari bazin ambele picioare 10r	1. Biceps ghiozdan 15r 2. Triceps deeps 15r 3. Umeri lateral gantere 2KG 15r	1. Geno summo hiozdan 10r 2. Indreptari summo 10r 3. Ridicari bazin ambele picioare 10r



ANTRENAMENT TDT

ZIUA 12

Top Down Top		
Exercitii T	Exercitii D	Exercitii T
<ol style="list-style-type: none">1. Flotari 10r2. Ramat ghiozdan aplecare 10r3. Umeri impins ghiozdan 10r	<ol style="list-style-type: none">1. Geno goblin apropiat ghiozdan in brate 20r2. Indreptari Ghiozdan 20r3. Fandari in fata fara ghiozdan 20r	<ol style="list-style-type: none">1. Flotari 10r2. Ramat ghiozdan aplecare 10r3. Umeri impins ghiozdan 10r
Top Down Top		
Exercitii T	Exercitii D	Exercitii T
<ol style="list-style-type: none">1. Fluturari gantere pe spate 10r2. Triceps la urechi cu gantere sau ghiozdan 10r3. Tractiuni 12 pe burta cu prosop 10r	<ol style="list-style-type: none">1. Geno summo ghiozdan 20r2. Indreptari summo 20r3. Ridicari bazin ambele picioare 20r	<ol style="list-style-type: none">1. Fluturari gantere pe spate 10r2. Triceps la urechi cu gantere sau ghiozdan 10r3. Tractiuni 12 pe burta cu prosop 10r



 <https://facebook.com/bogdanpopescufitness>

 <https://www.instagram.com/bogdanpopescufitness/>

 <https://www.facebook.com/fitnessioromania>

 <https://www.instagram.com/fitnessio.ro/>

Dietă

Slabeste ACUM
cu

Fitnessio



<https://www.fitnessio.ro/pachete-fitnessio/>

Program antrenament in sala de fitness pentru începători

#ANTRENORPERSONAL



**PROGRAME
ANTRENAMENT**

IN SALA
ACASA

INCEPATORI

INTRA SI VEZI PROGRAMELE

WWW.FITNESSIO.RO

<https://www.fitnessio.ro/pachete-fitnessio/>