

# Salut

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

 <https://facebook.com/bogdanpopescufitness>

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

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

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

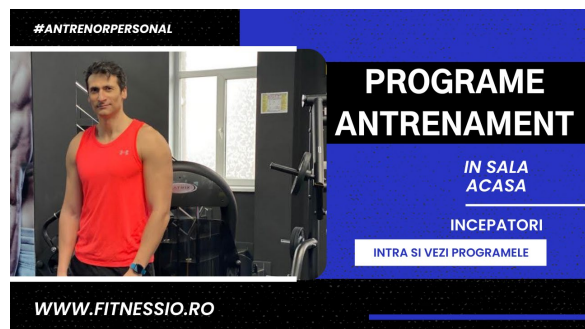
## Ce programe îți mai pot oferi:

### Dietă



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

Program antrenament pentru acasă fără accesorii.



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

# PROGRAM DE ANTRENAMENTE PENTRU INCEPATORI

## SAPTAMANA 1



**Observatie: Anumite telefoane Android nu ruleaza linkuri externe din documente PDF. Daca nici tu nu poti accesa Video de deasupra atunci intra pe adesa [www.fitnessio.ro/xo](http://www.fitnessio.ro/xo)**

### ANTRENAMENT 1,2,3

Nr.	Exercițiu	Nr serii	Pauza m.s
Ex. 1	Geno simple (scaun, susținut, fără greutate)	3x12	1.5
Ex. 2	Împins piept scaun (0/18Kg)	3x12	1.5
Ex. 3	Abs. Crunch – Stg/Dr – forfecari	3x15	0.30
Ex. 4	Fandări simple in spate, mâini in sold	3x20	1.5
Ex. 5	Helcometru (0-18Kg)	3x12	1.5



# Nu uita!

## La genuflexiuni,

- întotdeauna sa fii pe toata platforma piciorului. Nici pe călcâie, nici pe vârfuri.
- ridicarea sa fie făcută doar din picioare.
- nu modifica inclinarea spatelui

## La împinsul la piept:

- umerii tot timpul lipiți de banca
- sa ai impresia ca te depărtezi de obiect, nu ca îl împingi

## Abdomene:

- privirea înainte,
- barba sa nu fie in piept

## Helcometru

- pieptul înainte
- umerii in spate.



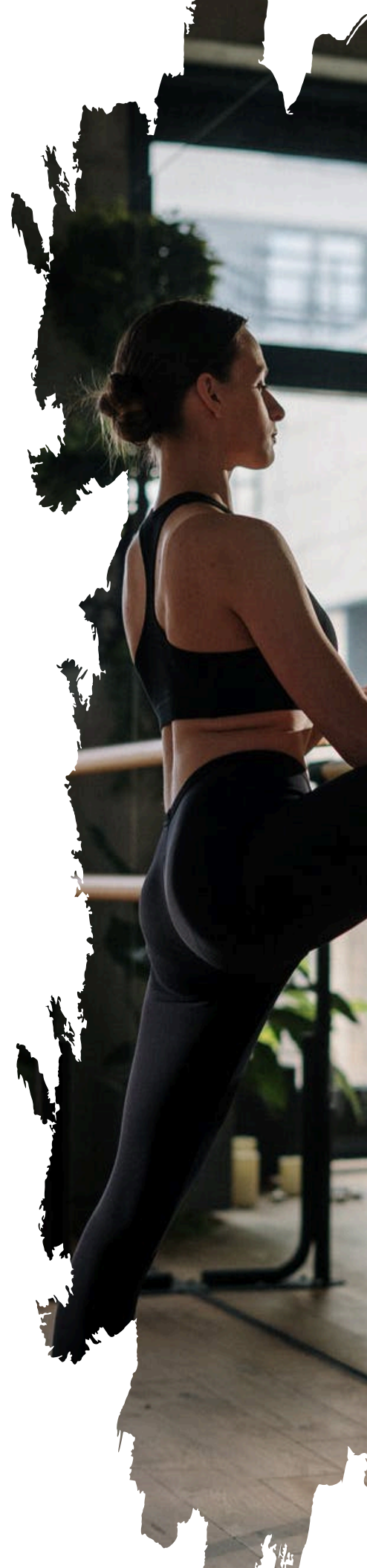
## SAPTAMANA 2



**Observatie: Anumite telefoane Android nu ruleaza linkuri externe din documente PDF. Daca nici tu nu poti accesa Video de deasupra atunci intra pe adesa [www.fitnessio.ro/xo](http://www.fitnessio.ro/xo)**

### ANTRENAMENT 4,5,6

Nr.	Exercițiu	Nr serii	Pauza m.s
Ex. 1	Cvadriceps la scaun (extensii)	3x12	1.5
Ex. 2	Piept împins inclinat scaun (0-5Kg)	3x12	1.5
Ex. 3	Abs. Crunch invers– Rusian Twist – Plank	3x15	0.30
Ex. 4	Fandări spre înainte cu atins solul	3x16	1.5
Ex. 5	Ramat scaun (0-5Kg)	3x12	1.5



# Nu uita!

## La cvadriceps la scaun,

- șezutul sa ajungă pana la genunchi
- extensia sa fie complete pana sus
- mișcarea de întoarcere sa fie activa

## La împinsul la piept:

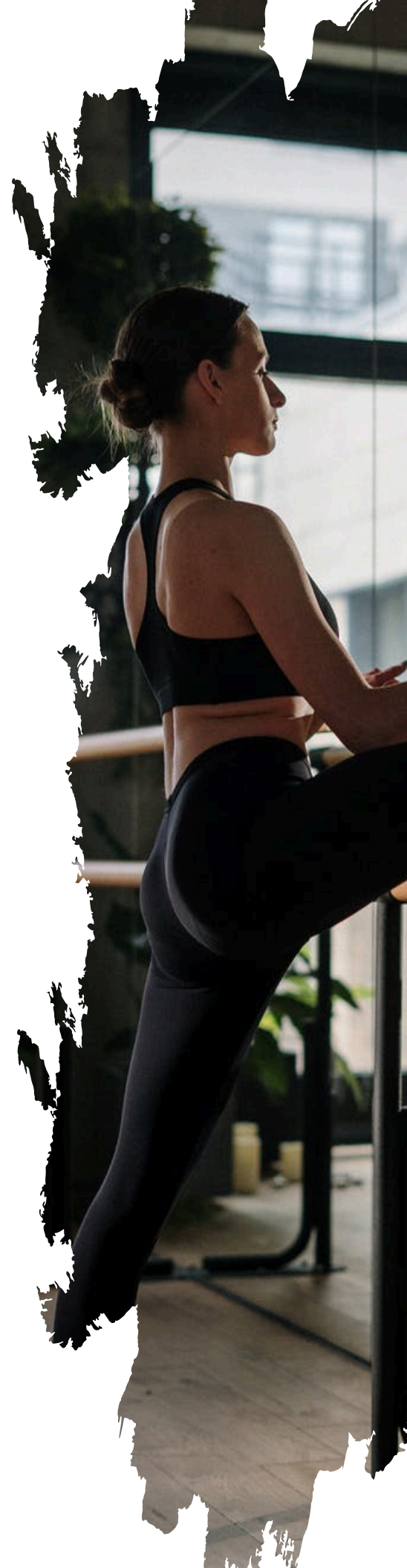
- priza este de sus, palmele in pronație (fata in jos)
- umerii tot timpul lipiți de banca
- sa ai impresia ca te depărtezi de obiect, nu ca îl împingi

## Abdomene:

- privirea înainte,
- barba sa nu fie in piept

## Ramat la scaun

- priza cu palmele fata in fata
- sentimental de tragere al coatelor sa fie in jos
- pieptul in fata



## SAPTAMANA 3



**Observatie: Anumite telefoane Android nu ruleaza linkuri externe din documente PDF. Daca nici tu nu poti accesa Video de deasupra atunci intra pe adesa [www.fitnessio.ro/xo](http://www.fitnessio.ro/xo)**

### ANTRENAMENT 7,8,9

Nr.	Exercitiu	Nr serii	Pauza m.s
Ex. 1	Femurali la aparat 18KG	3x15	1.5
Ex. 2	Flotări la SMITH	3x12	1.5
Ex. 3	Abs Tabata: Crunch, Stg/Dr, Forfecari, Rusian Twist, Plank	X2	20/25
Ex. 4	Fandări laterale	2x3x10	1.5
Ex. 5	Helcometru îngust (0-25Kg)	3x12	1.5



# Nu uita!

## La femurali la scaun:

- extensia sa fie pana la capăt
- spătarul sa fie setat pana ce șezutul atinge partea inferioara a genunchiului

## La flotări:

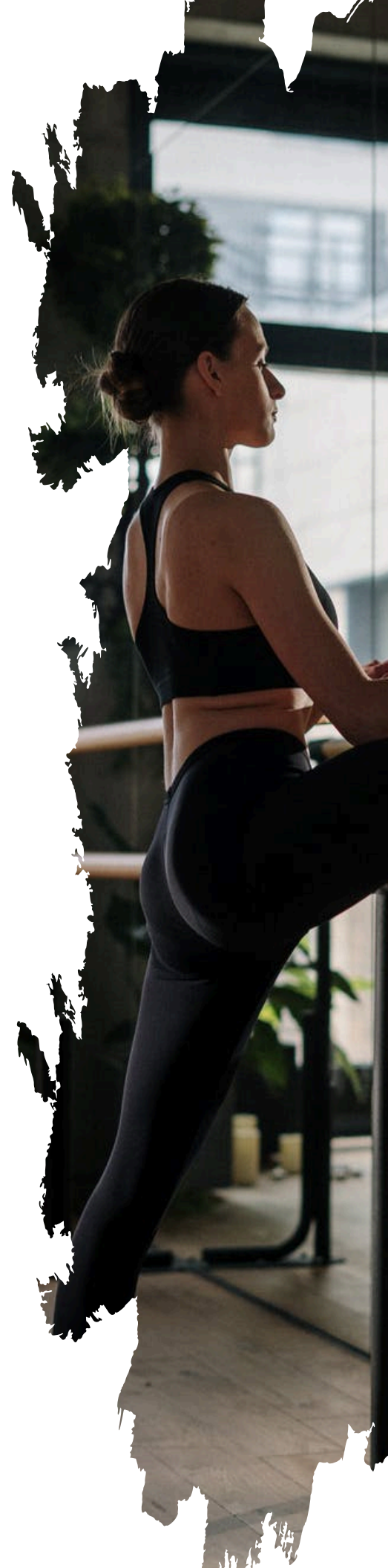
- umerii sa formeze un triunghi echilateral cu capul
- coatele sa fie mai jos decât linia umerilor
- bara sa atingă pieptul
- corpul sa fie drept
- coborârea se face din corp nu din trunchi

## Abdomenele Tabata:

- sunt 8 exerciții de 2 ori, adică 16 exerciții in total.
- se pornește un ceas (telefon timer) cu secundar si se executa exercițiu 20 de sec, pauza 25 pe tot parcursul celor 16 exerciții

## Fandările laterale

- tălpile sa fie cu vârfurile spre înainte



## SAPTAMANA 4



**Observatie: Anumite telefoane Android nu ruleaza linkuri externe din documente PDF. Daca nici tu nu poti accesa Video de deasupra atunci intra pe adesa [www.fitnessio.ro/xo](http://www.fitnessio.ro/xo)**

### ANTRENAMENT 10,11,12

Nr.	Exercițiu	Nr serii	Pauza m.s
Ex. 1	Îndreptări romanești (4-6Kg)	3x12	1.5
Ex. 2	Împins gantere pe sol (4-8Kg)	3x12	1.5
Ex. 3	Abs - Același antrenament ca in săptămâna 3 doar ca timpul de pauza scade	X2	20/15
Ex. 4	Fandări in mers (fără greutate sau disc de 1.25 in fiecare mana)	3x20	1.5
Ex. 5	Ramat pronație scaun (5-10Kg)	3x12	1.5





# Nu uita!

## La cvadriceps la scaun,

- Ajustezi spătarul așa încât șezutul sa ajungă până la genunchi
- extensia sa fie completa până sus
- mișcarea de întoarcere sa fie activa

## La împinsul la piept gantere la sol:

- poziția coatelor ca la flotări
- gantere sa nu se atingă în poziția de sus

## Abdomene tabata:

- pauza scade de la 25 la 15secunde :D

## Ramat la scaun pronație

- priza este cu palmele în jos
- sentimentul de tragere al coatelor sa fie în jos
- pieptul în față

