

HIIT GRATUIT AVANSATI

Hai salut, si bine ai venit in comunitate. Ma bucur ca prin descarcarea acestui work-out ti-ai exprimat increderea in aceasta metoda de antrenament scurt si eficient. Prin exercitiile alese vei observa ca tintesc destul de mult abdomenul fara a include niciun crunch, adica abdomenele clasice.

De ce? Pentru ca o talie subtire si un abdomen care sa sustina bine coloana nu inseamna doar patratele, adica muschiul drept abdominal ci toti muschii cuprinsi intre genunchi si umeri. Si chiar daca nu am nicio flotare sau alt exercitiu pentru brate si piept, vei vedea ca si acestea lucreaza ...bine...bine di tat ☺

Pentru ca poate parea intimidant la primul contact am decis sa fac doua variante de antrenament hiit: una pentru incepatori si una pentru avansati. Poti sa le testezi pe amandoua dar sa stii ca pentru varianta avansata ai ne voie de o minge fitness de stabilitate.

In mod obisnuit antrenamentele tip HIIT presupun executarea unui exercitiu un anumit numar de secunde, apoi un anumit numar de secunde, pauza, si tot asa, si notezi de fiecare data numarul de repetari pe care ai reusit sa-l executi in intervalul dat. Pentru asta ai nevoie de un timer. Poti sa-ti achizitionezi unul sau poti sa-ti descarci o aplicatie pe telefon.

Dar pentru ca mie imi place sa ies uneori din tipare, si ca poate nu vrei sa folosesti telefonul sau nu ai fisele de antrenament la tine (poate te antrenezi in parc), sa-ti arat ca aceste exercitii se pot face si fara un timer si fara fise.

Aici vei executa un numar fix de repetari din fiecare exercitiu. Daca ai un reper, alege acel numar. Sa explic. Cand ai lucrat cu cronometru stii ca faci aproximativ 20 de genoflexiuni in 30 de secunde, ei, cand lucrezi fara fise, fara timer, atunci faci pur si simplu 20 de genoflexiuni.

Foloseste fisele atunci cand lucrezi cu timer pentru a retine cate repetari reusesti sa faci in fiecare interval de timp si de la un antrenament la altul.

Intervalul de lucru e de 45 secunde urmate de 15 secunde de pauza. Treci prin toate exercitiile o data, faci o pauza de 1 minut (max 2) si reiei intreg circuitul inca o data.

Data						
1).Punctare cu piciorul jos din poz de plansa	S1					
	S2					
2). Burpees	S1					
	S2					
3)Dead bug cu mingea	S1					
	S2					
4).Mountain climbers	S1					
	S2					
5) Aduc gen la piept de pe minge	S1					
	S2					
6)Geno cu saritura	S1					
	S2					
7). Plansa pe minge cu destabilizare	S1					
	S2					
	S3					
8). Fandari cu saritura	S1					
	S2					

