

# SĂPTĂMÂNA 1

## ZIUA 1

### Autoevaluare

1. Tracțiuni - 1 serie x Max repetări
2. Flotări - 1 serie x Max repetări în 2 minute
3. Abdomene - 1 serie x Max repetări în 2 minute
4. Alergare 3000 m - cât de repede

\*Notează rezultatele și fii sincer cu tine

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 20 repetări
- Flotări - 50 repetări
- Genuflexiuni - 50 repetări
- Abdomene - 50 repetări
- Fandări înainte - 50 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 6 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 6 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 6 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 6 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 6 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 5 repetări x 2 min la intensitate de 75-85% cu 3 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 10 kg - 40 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTE!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.

# SĂPTĂMÂNA 2

## ZIUA 1

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 5 serii x între 1-6 repetări
2. Flotări - 5 serii x 6 repetări
3. „Plank” - 5 serii x 30 sec
4. Alergare ușoară - 15 min

-Concentrează-te pe forma, cât mai corectă, de execuție a exercițiului. Aducă greutate sau redu timpul dacă ți-e prea ușor;  
-Dacă nu poți să faci tracțiuni, folosește o bandă elastică sau execută doar partea de coborâre, în mod controlat, a exercițiului;  
-Pentru alergare, alegeți un tempo care să fie solicitant dar care să permită purtarea unei conversații cu gâfâit ușor. Media pulsului să fie între 130-160 bpm.

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 25 repetări
- Flotări - 55 repetări
- Genuflexiuni - 55 repetări
- Abdomene - 55 repetări
- Fandări înainte - 55 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 7 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 7 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 7 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 7 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 7 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 6 repetări x 2 min la intensitate de 75-85% cu 3 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 12kg - 40 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.



# SĂPTĂMÂNA 3

## ZIUA 1

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 5 serii x între 1-7 repetări
2. Flotări - 5 serii x 7 repetări
3. „Plank” - 5 serii x 45 sec
4. Alergare ușoară - 20 min

-Concentrează-te pe forma, cât mai corectă, de execuție a exercițiului. Adaugă greutate sau redu timpul dacă ți-e prea ușor;

-Dacă nu poți să faci tracțiuni, folosește o bandă elastică sau execută doar partea de coborâre, în mod controlat, a exercițiului;

-Pentru alergare, alegeți un tempo care să fie solicitant dar care să permită purtarea unei conversații cu gâfâit ușor. Media pulsului să fie între 130-160 bpm.

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 30 repetări
- Flotări - 60 repetări
- Genuflexiuni - 60 repetări
- Abdomene - 60 repetări
- Fandări înainte - 60 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;

-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;

-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;

-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 8 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 8 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 8 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 8 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 8 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 7 repetări x 2 min la intensitate de 75-85% cu 3 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;

-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 15 kg - 40 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;

-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;

-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;

-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;

-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.

# SĂPTĂMÂNA 4

## ZIUA 1

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 5 serii x între 2-8 repetări
2. Flotări - 5 serii x 8 repetări
3. „Plank” - 5 serii x 1 min
4. Alergare ușoară - 25 min

-Concentrează-te pe forma, cât mai corectă, de execuție a exercițiului. Aducă greutate sau redu timpul dacă ți-e prea ușor;  
-Dacă nu poți să faci tracțiuni, folosește o bandă elastică sau execută doar partea de coborâre, în mod controlat, a exercițiului;  
-Pentru alergare, alegeți un tempo care să fie solicitant dar care să permită purtarea unei conversații cu gâfâit ușor. Media pulsului să fie între 130-160 bpm.

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 35 repetări
- Flotări - 65 repetări
- Genuflexiuni - 65 repetări
- Abdomene - 65 repetări
- Fandări înainte - 65 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 9 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 9 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 9 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 9 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 9 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 5 repetări x 3 min la intensitate de 75-85% cu 3 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 18 kg - 60 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.



# SĂPTĂMÂNA 5

## ZIUA 1

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 5 serii x între 2-9 repetări
2. Flotări - 5 serii x 9 repetări
3. „Plank” - 5 serii x 1 min 15 sec
4. Alergare ușoară - 30 min

-Concentrează-te pe forma, cât mai corectă, de execuție a exercițiului. Adaugă greutate sau redu timpul dacă ți-e prea ușor;  
-Dacă nu poți să faci tracțiuni, folosește o bandă elastică sau execută doar partea de coborâre, în mod controlat, a exercițiului;  
-Pentru alergare, alegeți un tempo care să fie solicitant dar care să permită purtarea unei conversații cu gâfâit ușor. Media pulsului să fie între 130-160 bpm.

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 40 repetări
- Flotări - 70 repetări
- Genuflexiuni - 70 repetări
- Abdomene - 70 repetări
- Fandări înainte - 70 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 10 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 10 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 10 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 10 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 10 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 6 repetări x 3 min la intensitate de 75-85% cu 3 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 20 kg - 60 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.

# SĂPTĂMÂNA 6

## ZIUA 1

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 2 serii x între 1-5 repetări
2. Flotări - 2 serii x 10 repetări
3. „Plank” - 2 serii x 1 min
4. Alergare ușoară - 20 min

-Concentrează-te pe forma, cât mai corectă, de execuție a exercițiului. Aducă greutate sau redu timpul dacă ți-e prea ușor;  
-Dacă nu poți să faci tracțiuni, folosește o bandă elastică sau execută doar partea de coborâre, în mod controlat, a exercițiului;  
-Pentru alergare, alegeți un tempo care să fie solicitant dar care să permită purtarea unei conversații cu gâfâit ușor. Media pulsului să fie între 130-160 bpm.

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 20 repetări
- Flotări - 40 repetări
- Genuflexiuni - 40 repetări
- Abdomene - 40 repetări
- Fandări înainte - 40 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 3 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 3 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 3 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 3 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 3 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 3 repetări x 2 min la intensitate de 75-85% cu 3 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 15 kg - 30 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.



# SĂPTĂMÂNA 7

## ZIUA 1

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 5 serii x între 3-10 repetări
2. Flotări - 5 serii x 10 repetări
3. „Plank” - 5 serii x 1 min 30 sec
4. Alergare ușoară - 35 min

-Concentrează-te pe forma, cât mai corectă, de execuție a exercițiului. Adaugă greutate sau redu timpul dacă ți-e prea ușor;  
-Dacă nu poți să faci tracțiuni, folosește o bandă elastică sau execută doar partea de coborâre, în mod controlat, a exercițiului;  
-Pentru alergare, alegeți un tempo care să fie solicitant dar care să permită purtarea unei conversații cu gâfâit ușor. Media pulsului să fie între 130-160 bpm.

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 45 repetări
- Flotări - 75 repetări
- Genuflexiuni - 75 repetări
- Abdomene - 75 repetări
- Fandări înainte - 75 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 10 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 10 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 10 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 10 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 10 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 6 repetări x 3 min la intensitate de 75-85% cu 2 min 30 sec revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 20 kg - 80 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.

# SĂPTĂMÂNA 8

## ZIUA 1

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 5 serii x între 3-11 repetări
2. Flotări - 5 serii x 11 repetări
3. „Plank” - 5 serii x 1 min 45 sec
4. Alergare ușoară - 40 min

-Concentrează-te pe forma, cât mai corectă, de execuție a exercițiului. Aducă greutate sau redu timpul dacă ți-e prea ușor;  
-Dacă nu poți să faci tracțiuni, folosește o bandă elastică sau execută doar partea de coborâre, în mod controlat, a exercițiului;  
-Pentru alergare, alegeți un tempo care să fie solicitant dar care să permită purtarea unei conversații cu gâfâit ușor. Media pulsului să fie între 130-160 bpm.

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 50 repetări
- Flotări - 80 repetări
- Genuflexiuni - 80 repetări
- Abdomene - 80 repetări
- Fandări înainte - 80 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 11 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 11 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 11 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 11 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 11 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 6 repetări x 3 min la intensitate de 75-85% cu 2 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 20 kg - 100 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.



# SĂPTĂMÂNA 9

## ZIUA 1

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 5 serii x între 4-12 repetări
2. Flotări - 5 serii x 12 repetări
3. „Plank” - 5 serii x 2 min
4. Alergare ușoară - 45 min

-Concentrează-te pe forma, cât mai corectă, de execuție a exercițiului. Aducă greutate sau redu timpul dacă îți-e prea ușor;  
-Dacă nu poți să faci tracțiuni, folosește o bandă elastică sau execută doar partea de coborâre, în mod controlat, a exercițiului;  
-Pentru alergare, alegeți un tempo care să fie solicitant dar care să permită purtarea unei conversații cu gâfâit ușor. Media pulsului să fie între 130-160 bpm.

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 55 repetări
- Flotări - 85 repetări
- Genuflexiuni - 85 repetări
- Abdomene - 85 repetări
- Fandări înainte - 85 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 12 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 12 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 12 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 12 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 12 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 4 repetări x 4 min la intensitate de 75-85% cu 4 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 20 kg - 120 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.

# SĂPTĂMÂNA 10

## ZIUA 1

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 5 serii x între 4-13 repetări
2. Flotări - 5 serii x 13 repetări
3. „Plank” lateral - 5 serii x 1 min/parte
4. Alergare - 5 repetări x 2 min la intensitate de 60-80% cu 4 min alergare ușoară

-Concentrează-te pe forma, cât mai corectă, de execuție a exercițiului. Adaugă greutate sau redu timpul dacă ți-e prea ușor;  
-Dacă nu poți să faci tracțiuni, folosește o bandă elastică sau execută doar partea de coborâre, în mod controlat, a exercițiului;

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 60 repetări
- Flotări - 90 repetări
- Genuflexiuni - 90 repetări
- Abdomene - 90 repetări
- Fandări înainte - 90 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 13 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 13 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 13 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 13 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 13 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 4 repetări x 4 min la intensitate de 75-85% cu 3 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 20 kg - 140 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.



# SĂPTĂMÂNA 11

## ZIUA 1

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 5 serii x între 5-14 repetări
2. Flotări - 5 serii x 14 repetări
3. „Plank” lateral - 5 serii x 1 min 30 sec /parte
4. Alergare - 6 repetări x 2 min la intensitate de 60-80% cu 4 min alergare ușoară

-Concentrează-te pe forma, cât mai corectă, de execuție a exercițiului. Adaugă greutate sau redu timpul dacă ți-e prea ușor;  
-Dacă nu poți să faci tracțiuni, folosește o bandă elastică sau execută doar partea de coborâre, în mod controlat, a exercițiului;

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 65 repetări
- Flotări - 95 repetări
- Genuflexiuni - 95 repetări
- Abdomene - 95 repetări
- Fandări înainte - 95 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 14 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 14 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 14 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 14 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 14 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 3 repetări x 5 min la intensitate de 75-85% cu 4 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 20 kg - 160 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.

# SĂPTĂMÂNA 12

## ZIUA 1

### Autoevaluare

1. Tracțiuni - 1 serie x Max repetări
2. Flotări - 1 serie x Max repetări în 2 minute
3. Abdomene - 1 serie x Max repetări în 2 minute
4. Alergare 3000 m - cât de repede

## ZIUA 2

### Forță

- Tracțiuni - 70 repetări
- Flotări - 100 repetări
- Genuflexiuni - 100 repetări
- Abdomene - 100 repetări
- Fandări înainte - 100 repetări pe fiecare picior

-Execută nr total de repetări în câte serii vrei;  
-Poți să le faci într-o singură ședință sau mai multe pe parcursul zilei;  
-Treci prin toate exercițiile, nu fă doar câte unul;  
-Gestionează-ți oboseala și ia o pauză scurtă când începe să se compromită forma, viteza sau amplitudinea mișcării.

## ZIUA 3

### Forță + Aerob

1. Tracțiuni - 15 serii x Max repetări (**Nu până la epuizare!** Păstrează 1-2 rep de „rezervă”)
- 2.A Flotări - 15 serii x 5 repetări
- 2.B Genuflexiuni cu săritură - 15 serii x 5 repetări
- 2.C „Mountain climber” - 15 serii x 5 repetări pe fiecare picior
- 2.D Sărituri în lateral de pe un picior pe altul - 15 serii x 5 repetări pe fiecare picior
3. Alergare - 2 repetări x 7 min la intensitate de 75-85% cu 5 min revenire între rep

-Execută exercițiile de la pct. 2 în circuit, unul după altul fără pauză între ele, cât mai rapid și cât mai exploziv;  
-la 2-3 minute pauză între fiecare serie.

## ZIUA 4

### Marș

1. Marș cu rucsac de 20 kg - 180 min
2. Exerciții de mobilitate - 15 min

-**NU ALERGA!** Pe timpul marșului încearcă să ai un mers alert, păstrează același tempo pe toată durata marșului;  
-Tempoul ales trebuie să fie solicitant dar să permită purtarea unei conversații, încearcă să menții, în medie, un puls de 120-150 bpm pe tot parcursul marșului;  
-Alege-ți încălțăminte și șosetele potrivite;  
-Greutatea menționată nu include apa pentru băut;  
-Exercițiile de mobilitate sunt la alegere, **NU SĂRI PESTE ACESTEA!** Ele te vor ajuta la revenirea după efort.