

@THELADYSBALANCE

GHID PRACTIC

PENTRU ANTRENAMENTELE ONLINE



Raluca Popa

ANTRENOR PERSONAL & FONDATOR THE LADY'S BALANCE

GHID PRACTIC PENTRU ANTRENAMENTELE ONLINE

BINE AI VENIT!

Dacă îți dorești să te antrenezi eficient și să îți menții un stil de viață echilibrat, acest ghid îți oferă un plan clar și sfaturi practice pentru a obține rezultate reale.

1. CUM SĂ TE ANTRENEZI CORECT

✅ **Frecvența optimă:** 3 antrenamente de forță pe săptămână + 1 sesiune cardio

✅ Structura unui antrenament eficient:

- **Încălzire:** 5-10 min (mobilitate, exerciții dinamice)
- **Exerciții principale:** 30-40 min (forță și rezistență)
- **Finisher:** 10-15 min (exerciții auxiliare, stretching)

✅ **Principiul progresiei:** Crește treptat greutatea, numărul de repetări sau intensitatea pentru a-ți provoca musculatura și a obține rezultate.

✅ Forma corectă a exercițiilor:

- Nu te grăbi să ridici greutăți mari din prima.
- Concentrează-te pe execuția corectă și controlată.
- Menține spatele drept și evită balansul corpului, folosindu-te de respirație.

✅ Respirația corectă în timpul exercițiilor:

- Inspiră pe nas înainte de efort și expiră pe gură în timpul mișcării principale (ex. împingerea greutății sau ridicarea din genuflexiune).
- Controlează respirația pentru a menține stabilitatea și a preveni accidentările.

✅ Cum alegi greutatea potrivită:

- Dacă poți face mai multe repetări decât este specificat, crește greutatea.

- Dacă nu poți finaliza setul, scade greutatea.

✓ Pasi zilnici obligatorii:

- Minimum 8.000 - 10.000 de pași zilnic pentru un stil de viață activ.

2. PLAN DE ANTRENAMENT PENTRU 4 SĂPTĂMÂNI

VARIANTA PENTRU SALĂ:

◆ Ziua 1 - Tren inferior	◆ Ziua 2 - Tren superior	◆ Ziua 3 - Full body	◆ Ziua 4 - Cardio & Abs
● Genuflexiuni cu bara: 4x10	● Împins la piept cu bara: 4x10	● Îndreptări sumo: 4x10	● Cardio 30-40 min (bandă, bicicletă, rowing machine)
● Îndreptări românești: 4x10	● Ramat cu gantera: 3x8/ parte	● Hip thrust: 4x10	● Abdomene bicicleta: 3x20 alternativ
● Fandări cu gantere: 3x8/ parte	● Ridicări laterale pentru umeri: 3x10	● Kick - back la cablu 3x8/parte	● Plank lateral 3 x 30 sec / parte
● Abductii la aparat 3x12	● Flexii biceps cu gantere: 3x10	● Împins deasupra capului cu gantere: 3x10	● Ridicări de picioare: 3x10
● Abdomen (plank): 3x 1 min	● Extensii pentru triceps: 3x10	● Ramat la cablu din șezut: 3x10	

CUM SĂ ADAPTEZI PLANUL?

- **Ești începătoare?** Folosește greutăți mai mici și concentrează-te pe execuția corectă.
- **Ești avansată?** Adaugă greutăți mai mari și scurtează pauzele pentru intensitate maximă.

VARIANTA PENTRU ACASA: :

◆ Ziua 1 - Tren inferior	◆ Ziua 2 - Tren superior	◆ Ziua 3 - Full body	◆ Ziua 4 - HIIT & Abs
• Genuflexiuni cu ganteră: 4x12	• Flotări pe genunchi: 4x10	• Îndreptări românești cu ganterele: 4x10	• 30 min HIIT (burpees, jumping jacks, mountain climbers, squat hold la perete, plank)
• Hip thrust la canapea: 4x12	• Ramat cu gantera: 3x10/ parte	• Mers fandat: 3x20	* toate exercițiile se repeta între 30 sec - 1 min fiecare, tip circuit
• Fandări spre înapoi: 3x12/ parte	• Ridicări laterale: 3x12	• Ridicări de bazin de pe sol pe câte un picior 3x10/ parte	
• Ridicări pe vârfuri: 3x15	• Flexii biceps: 3x12	• Împins deasupra capului cu gantere: 3x12	• Russian twists: 3x20
• Plank lateral: 3x20 sec/parte	• Extensii triceps: 3x12	• Fluturari laterale din culcat pe spate: 3x12	• Ridicări de picioare: 3x12



CUM SĂ ADAPTEZI PLANUL?

- **Ești începătoare?** Folosește greutateți mai mici și concentrează-te pe execuția corectă.
- **Ești avansată?** Adaugă greutateți mai mari și scurtează pauzele pentru intensitate maximă.
- **Ganterele se pot înlocui cu doua sticle cu apa/nisip.**

3. SFATURI DE NUTRIȚIE PENTRU REZULTATE OPTIME



Înainte de antrenament:

- 30-60 min înainte: Ovăz cu fructe, felii de măr cu unt de arahide si scorțișoară, smoothie proteic
- Alte opțiuni rapide: banană cu iaurt grecesc, humus cu ardei gras, morcov sau castravete



După antrenament:

- Piept de pui la grătar cu orez fiert și legume la tigaie in sos soia
- Omletă cu avocado și pâine integrală, legume crude
- Shake proteic cu lapte de migdale și banană
- Brânză cottage cu nuci și fructe de pădure, struguri



Importanța proteinei:

- Necesari zilnic: 1,6 - 2,2g proteine/kg corp pentru cei activi
- Beneficii: susține creșterea și refacerea musculară, îmbunătățește sistemul imunitar, reglează hormonii și susține sănătatea pielii și părului



Somnul și recuperarea:

- Dormi 7-9 ore/noapte pentru refacerea optimă
- Încorporează zile de odihnă activă pentru a evita supraantrenamentul



Cum să-ți calculezi necesarul caloric?

- Dacă vrei să slăbești: consumă mai puține calorii decât arzi.
- Dacă vrei să crești masa musculară: consumă un surplus caloric de calitate.
- Calculează-ți necesarul caloric aici: <https://eatntrack.ro/calculators/tdeecalculator>

✅ Importanța hidratării:

- Apa ajută la recuperare și menținerea performanței fizice.
- Bea apă constant pe parcursul zilei, nu doar la antrenament.

4. CONCLUZIE

🏆 **CONSISTENȚA este cheia succesului!** Urmează planul, ascultă-ți corpul și ajustează în funcție de progres. Antrenează-te inteligent, mănâncă echilibrat și bucură-te de transformare! 💪🔥

➡️📱 Dacă ai nevoie de ghidare personalizată, te aștept în programele noastre sau scrie-ne un mesaj pentru antrenamente personale.