

PROGRAMUL DE EXERCITII

A woman with blonde hair tied back, wearing a black sports bra and black shorts, is captured in a running motion. She is looking forward and slightly to the left. The background is a light, neutral color with a subtle grid pattern on the left side.

HERBALIFE

H24FIT

SĂPTĂMÂNILE 1-8

ETAPA 1: STABILITATE

Stabilitatea poate începe prin exerciții de intensitate scăzută, dar nu vă lăsați păcăliți! Este un pas necesar și valoros în consolidarea infrastructurii organismului. Întărind mai întâi mușchii mici și ligamentele din jurul încheieturilor, organismul va fi mai bine pregătit când veți începe să lucrați mușchii mai mari.

	Săptămânile 1-3	Săptămâna 4	Săptămânile 5-7	Săptămâna 8
	Săptămâni obișnuite	Săptămână de repaus	Săptămâni obișnuite	Săptămână de repaus
ZIUA 1	Stabilizarea coloanei vertebrale și a pelvisului Discul 1	Ziua de repaus	Stabilizarea coloanei vertebrale și a pelvisului Discul 1	Ziua de repaus
ZIUA 2	Metabolic 1 Discul 4	Metabolic 1 Discul 4	Metabolic 1 Discul 4	Metabolic 1 Discul 4
ZIUA 3	Stabilizarea umărului Discul 2	Antrenament de stabilizare Discul 1, 2 sau 3	Stabilizarea umărului Discul 2	Antrenament de stabilizare Discul 1, 2 sau 3
ZIUA 4	Metabolic 1 Discul 4	Ziua de repaus	Metabolic 1 Discul 4	Ziua de repaus
ZIUA 5	Integrarea întregului corp Discul 3	Antrenament de stabilizare Discul 1, 2 sau 3	Integrarea întregului corp Discul 3	Antrenament de stabilizare Discul 1, 2 sau 3
ZIUA 6	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Ziua de repaus	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Ziua de repaus
ZIUA 7	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Activitate recreativă	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Activitate recreativă

În zilele 6 și 7, odihniți-vă o zi și bucurați-vă de o activitate recreativă în cealaltă.

HERBALIFE24
NUTRIȚIE PENTRU
SPORTIVUL DE 24 DE ORE™

SĂPTĂMÂNILE 9-16

ETAPA 2: ÎNTĂRIREA

Forța se obține prin adăugarea de masă musculară la fundația proaspăt îmbunătățită. Asta vă va ajuta nu doar să arătați și să funcționați mai bine, ci și să ardeți mai multe calorii pe parcursul zilei.

	Săptămânile 9-11	Săptămâna 12	Săptămânile 13-15	Săptămâna 16
	Săptămâni obișnuite	Săptămâna de repaus	Săptămâni obișnuite	Săptămâna de repaus
ZIUA 1	Întărirea coloanei vertebrale și a pelvisului Discul 1	Ziua de repaus	Întărirea coloanei vertebrale și a pelvisului Discul 1	Ziua de repaus
ZIUA 2	Metabolic 2 Discul 4	Metabolic 2 Discul 4	Metabolic 2 Discul 4	Metabolic 2 Discul 4
ZIUA 3	Întărirea părții superioare a corpului Discul 2	Antrenamentul de întărire Discul 1, 2 sau 3	Întărirea părții superioare a corpului Discul 2	Antrenamentul de întărire Discul 1, 2 sau 3
ZIUA 4	Metabolic 2 Discul 4	Ziua de repaus	Metabolic 2 Discul 4	Ziua de repaus
ZIUA 5	Întărirea întregului corp Discul 3	Antrenamentul de întărire Discul 1, 2 sau 3	Întărirea întregului corp Discul 3	Antrenamentul de întărire Discul 1, 2 sau 3
ZIUA 6	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Ziua de repaus	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Ziua de repaus
ZIUA 7	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Activitate recreativă	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Activitate recreativă

În zilele 6 și 7, odihniți-vă o zi și bucurați-vă de o activitate recreativă în cealaltă.

SĂPTĂMÂNILE 17-24

ETAPA 3: ENERGIZARE

Energizarea este etapa în care aspectul devine funcțional. Fie că scopul este să devii un sportiv mai bun, sau pur și simplu să arăți și să te simți mai bine în general, această etapă te va ajuta să îți maximizezi performanța, pentru a-ți atinge obiectivele.

	Săptămânile 17-19	Săptămâna 20	Săptămânile 21-23	Săptămâna 24
	Săptămâni obișnuite	Săptămâna de repaus	Săptămâni obișnuite	Săptămâna de repaus
ZIUA 1	Energizarea mijlocului Discul 1	Ziua de repaus	Energizarea mijlocului Discul 1	Ziua de repaus
ZIUA 2	Metabolic 3 Discul 4	Metabolic 3 Discul 4	Metabolic 3 Discul 4	Metabolic 3 Discul 4
ZIUA 3	Energizarea părții superioare a corpului Discul 2	Antrenament de energizare Discul 1, 2 sau 3	Energizarea părții superioare a corpului Discul 2	Antrenament de energizare Discul 1, 2 sau 3
ZIUA 4	Metabolic 3 Discul 4	Ziua de repaus	Metabolic 3 Discul 4	Ziua de repaus
ZIUA 5	Energizarea întregului corp Discul 3	Antrenament de energizare Discul 1, 2 sau 3	Energizarea întregului corp Discul 3	Antrenament de energizare Discul 1, 2 sau 3
ZIUA 6	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Ziua de repaus	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Ziua de repaus
ZIUA 7	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Activitate recreativă	Zi de odihnă sau activitate recreativă	Activitate recreativă

În zilele 6 și 7, odihniți-vă o zi și bucurați-vă de o activitate recreativă în cealaltă.

INTRĂ ÎN PROGRAM!

Acest program de exerciții îți explică exact când să faci fiecare tip de exercițiu în cadrul fiecărei etape, când să-ți iei ziua sau săptămâna liberă sau când să treci la etapa următoare. Asigură-te că ai afișat programul de exerciții într-un loc vizibil (noi sugerăm să îl afișezi pe perete), consultă-l des și marchează progresul pe toată durata programului!

Herbalife24FIT este un program de 24 de săptămâni, creat să îți dezvolte condiția fizică într-un mod eficient și sustenabil. Creat de Herbalife împreună cu kinetoterapeutul și specialistul în performanță, Robert Forster, acest sistem de home-fitness folosește principiile periodizării pentru a varia sistematic exercițiile și intensitatea, ajutându-te să ajungi la adaptabilitate fizică maximă. Așadar, programul a fost împărțit în trei etape de câte opt săptămâni, fiecare construind pe progresul obținut anterior.

Nu uita, Herbalife24FIT este creat pentru a fi parcurs în ordine. Indiferent de experiența ta sportivă actuală sau anterioară, este important să lucrezi la stabilitate și flexibilitate înainte de a începe să lucrezi la întărire și energizare. Deși multe persoane mai experimentate vor dori să treacă peste anumite etape, vă recomandăm să începeți cu Etapa 1 și să urmați programul pas cu pas pentru a reduce riscul rănilor și a atinge cele mai bune rezultate. Nu uita că unii dintre cei mai buni sportivi au folosit cu succes această metodă!

PREGĂTEȘTE-TE! URMEAZĂ SĂ DEVII UN SPORTIV DE 24 DE ORE™!



MAI MULTE DESPRE PROGRAM!

CELE DOUĂ TIPURI DE ANTRENAMENTE:

Pe durata fiecărei faze de opt săptămâni vei alterna între două tipuri de antrenamente. Fiecare antrenament va dura aproximativ 30 de minute și îți va oferi exerciții de flexibilitate, urmate de un set strategic de exerciții.

Exercițiile de întărire se vor concentra pe structura ta fizică – mușchii, oasele, încheieturile și țesutul conjunctiv. Aceste antrenamente sunt pe discurile 1, 2 și 3 în fiecare fază.

Exercițiile metabolice îți vor îmbunătăți metabolismul – modul în care corpul tău arde calorile. Aceste antrenamente sunt pe discul 4 în fiecare etapă.

Zile și Săptămâni de Recuperare:

Ține minte, corpul tău devine mai puternic în timp ce te odihnești. Acesta este motivul pentru care am introdus o zi de odihnă în fiecare săptămână și o săptămână de odihnă în fiecare lună:

ZILE DE ODIHNĂ

Fiecare a șasea și a șaptea zi din program vei avea o zi de odihnă și una pentru a participa la o activitate recreativă la alegere. Chiar și cei mai bine antrenați atleți din lume își iau zile libere. Așa că odihnește-te, corpul tău are nevoie de asta.

SĂPTĂMÂNILE DE ODIHNĂ

În fiecare a patra săptămână te vei bucura de un program modificat, mai relaxat.

Notă: Modificarea programului poate minimiza rezultatele. Cu toate acestea, dacă simți nevoia să faci schimbări în timpul săptămânilor de odihnă, asigură-te că participi cel puțin la un antrenament structural și la unul metabolic în fiecare săptămână și că nu vei face niciodată două antrenamente structurale sau două antrenamente metabolice unul după altul.