



PROGRAM ANTRENAMENTE PENTRU ACASA

PROGRAM 1	PROGRAM 2	PROGRAM 3
<ul style="list-style-type: none">➤ EXERCITIUL 1 =30'';•PAUZA 10''➤ EXERCITIUL 2 =30'';•PAUZA 10''➤ EXERCITIUL 3 =30'';•PAUZA 10''➤ EXERCITIUL 4 =30'';•PAUZA 10''➤ EXERCITIUL 5 =30'';•PAUZA 10''➤ EXERCITIUL 6 =30'';•PAUZA 10''➤ EXERCITIUL 7 =30'';•PAUZA 10''➤ EXERCITIUL 8 =30'';•PAUZA 10''➤ EXERCITIUL 9=30'';•PAUZA 10''➤ EXERCITIUL 10 =30'';	<ul style="list-style-type: none">➤ EXERCITIUL 11 =45'';•PAUZA 15''➤ EXERCITIUL 12 =45'';•PAUZA 15''➤ EXERCITIUL 13 =45'';•PAUZA 15''➤ EXERCITIUL 14 =45'';•PAUZA 15''➤ EXERCITIUL 15 =45'';•PAUZA 15''➤ EXERCITIUL 16 =45'';•PAUZA 15''➤ EXERCITIUL 17 =45'';	<ul style="list-style-type: none">➤ EXERCITIUL 21•4X10 REP➤ EXERCITIUL 22•2X10 REP STANGUL•2X10 REP DREPTUL➤ EXERCITIUL 23•2X10 REP STANGUL•2X10 REP DREPTUL➤ EXERCITIUL 24•2X10 REP STANGUL•2X10 REP DREPTUL➤ EXERCITIUL 25•2X10 REP STANGUL•2X10 REP DREPTUL➤ EXERCITIUL 26•2X10 REP STANGUL•2X10 REP DREPTUL➤ EXERCITIUL 27•2X10 REP STANGUL•2X10 REP DREPTUL➤ EXERCITIUL 284X10 REP➤ EXERCITIUL 29•2X10 REP STANGUL•2X10 REP DREPTUL➤ EXERCITIUL 30•2X10 REP STANGUL•2X10 REP DREPTUL <p>PAUZA 10'' INTRE REP</p>