

Тренировъчна програма с Румитки

Това е БОНУС статия за Клуб Румфи и може да се чете само от логнати в Клуба. Тук може да видиш какво друго се включва в клуба и как да се присъединиш 😊

1. За по-големи резултати: Румитките се добавят към тренировката за деня в клуба, в следната последователност: разгриване, Румитка, почивка 1-2-3 минути, тренировка за деня, разтягане.

2. Ако нямаш време. В случай, че нямаш време да тренираш, може да е само 5 минути на ден. Например покрай старта на клуба ми беше лудница и тренирах супер минималистично колкото да се разпиша и да поддържам форма. Вчера се върнах към нормалния си ритъм, тренирах 30 минути и дне съм с мускулна треска :) Ей, бавно се влиза във форма, а се губи за 3-4 дни! (е, не съм загубила форма, не става толкова бързо, но след 4 дни по-кратки тренировки, след една дълга и днес дупето, бедрата, гърдите, гърба ... всичко ме боли! А хич не обичам силна мускулна треска – още от времето, когато не се занимавах професионално с тренировки.) Обичам да усещам, че съм работила, но не и силна треска!

И така, ето тренировъчната програма с Румитки:

Файлове за изтегляне:

Кликаш с ДЕСНИЯ бутон на мишката върху линка и избираш “save as”/запазване като. Сваляй файловете един по един, а не всички едновременно. При проблем с файловете, моля пиши на iskam@fitnesinstruktor.com.

(трябва да си логната в клуба, за да може да теглиш 😊)

[Румитка #1](#)

[Румитка #2](#)

[Румитка #3](#)

[Румитка #4](#)

Програма по нива

Начинаещи – Румитките не са подходящи за начинаещи! Ако нямаш време изпълнявай само 1 кръг от тренировките от ниво Начинаещи.

Напреднали – изпълняват се във вариант 20 секунди работен интервал, 10 секунди почивка. Т.е. не се изпълнява целия 30 секунден интервал и се почива между упражненията. Ако слушаш тялото си ще знаеш, кога да спреш за почивка, може да е преди да станат 20 секунди. Не е срамно и неправилно да се почива! Напротив – почивката прави шампиона! Не е задължително да добавиш Румитките към тренировките! Добави ги само, ако усещаш, че имаш нужда от нещо в повече!

Понеделник – само тренировка за деня

Вторник – Румитка #1 и тренировка за деня

Сряда – Румитка #3 и тренировката за деня

Четвъртък – Почивка

Петък – Румитка #2 и тренировката за деня

Събота – Румитка #4 и тренировката за деня

Неделя - Почивка

Супер напреднали – изпълняват Румитките в оригинал или може и във вариант 50 секунди работен, 10 секунди почивка.

Седмици 1 и 3

Понеделник – Румитка #2 и тренировката за деня

Вторник – Румитка #4 и тренировката за деня

Сряда – Почивка

Четвъртък – само тренировката за деня

Петък – Румитка #3 и тренировката за деня

Събота – Румитка #1 и тренировката за деня

Неделя - Почивка

Седмици 2 и 4

Понеделник – тренировката за деня

Вторник – Румитка #2 и тренировката за деня

Сряда – Румитка #3 и тренировката за деня

Четвъртък – Почивка

Петък – Румитка #1 и тренировката за деня

Събота – Румитка #4 и тренировката за деня

Неделя - Почивка