

MY WORKOUT SCHEDULE

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATHURDAY
1	PUSH 1 Pectorali Umeri Triceps	CARDIO 30MIN Bandă Viteză 4.5 Înclinație 4	LEGS 3 Antrenament picioare + fesieri	ABS WORKOUT 1	PULL 2 Spate Biceps	
2	BACK WORKOUT 3 + ABS WORKOUT 1	CARDIO 30MIN Bandă Viteză 4.5 Înclinație 4	LEGS 3 Antrenament picioare		DELTOID 1 + ABS WORKOUT 1	FUNCTIONAL WORKOUT 1
3	PUSH 2 Pectorali Umeri Triceps	CARDIO 30MIN Bandă Viteză 4.5 Înclinație 4	LEGS 5 Antrenament fesieri	ABS WORKOUT 2	PULL 3 Spate Biceps	
4	LEGS 1 Antrenament picioare	ABS WORKOUT 1	CHEST 1 SAU DELTOID 2	CARDIO 30MIN Bandă Viteză 4.5 Înclinație 4	BACK WORKOUT 2 + ABS WORKOUT 1	

Fiecare antrenament se începe cu -> WARM-UP VIDEO 1 sau 2

La final de antrenament 10 minute mers pe bandă - viteza 4.5/înclinație 2%