

A photograph of a gym interior. The floor is covered in a red carpet. There are several pieces of exercise equipment, including treadmills, elliptical machines, and weight benches. The walls are lined with large mirrors. The ceiling has recessed lighting. The text "PROGRAM * ANTRENAMENT FITNESS" is overlaid in yellow. In the bottom left, there is text identifying the instructor and school. In the bottom right, there is a logo for "fasport.ro" featuring a running figure.

PROGRAM * ANTRENAMENT *FITNESS*

Prof. Ursu Eduard
Școala Gimnazială
„Ștefan cel Mare” Vaslui



Alcătuirea programelor de antrenament în fitness este determinată de o serie de variabile pe baza cărora se poate alcătui un număr nelimitat de programe. Acestea sunt:

- Selecția exercițiilor
- Programarea exercițiilor
- Intensitatea antrenamentului
- Volumul de antrenament (nr. de repetări și seturi)
- Perioadele de pauză

Chiar dacă nu există un antrenament universal valabil (și implicit bun pentru toți), există sigur unul care se potrivește fiecărui individ în parte. Principiul individualizării antrenamentului are la bază ideea că fiecare om este unic prin genetică sa proprie și individuală, și fiecărui om îi corespunde un program de antrenament pe fundalul căruia să obțină cele mai bune rezultate. Rămâne ca fiecare sportiv în parte să-și găsească acest program prin care să-și atingă țelul.

Selecția exercițiilor – cea mai bună metodă de alegere a exercițiilor se face după scopul urmărit în antrenament: fie de a mări masa musculară, fie de a obține o mai bună definiție. În funcție de aceste priorități putem împărți exercițiile în două grupe: exerciții uniarticulare sau exerciții multiarticulare.

Exercițiile uniarticulare sunt mișcări în care este implicată o singură articulație și sunt desemnate să izoleze cât mai bine mușchiul lucrat.

Exercițiile multiarticulare sunt mișcări ce implică mai multe articulații și corespund lucrului în forță. Din această categorie fac parte împinsurile, ramaturile sau tracțiunile.

Programarea (succesiunea) exercițiilor – posibilitatea de a alege un grup de exerciții la fiecare antrenament, și de a le combina în același timp, este practic nelimitată. Experiența arată că pe măsura ce mușchiul devine mai puternic, mai puține unități motorii (implicit mai puține fibre musculare) sunt necesare pentru a executa un exercițiu. Din această cauză, variindu-se frecvența atât exercițiilor cât și ordinea lor, se va schimba modul de stimulare a fibrelor implicate și va fi solicitat mai bine mușchiul.

Intensitatea antrenamentelor – este fără îndoială cea mai importantă variabilă a antrenamentului, fiind principalul stimulator al creșterii masei musculare și adaptării. Intensitatea poate fi definită fie prin mărimea greutății ridicate (ca procent dintr-o repetare maximă), fie prin antrenarea mușchiului în funcție de procentul capacității sale de a se contracta și de a se refăce.

Intensitatea este direct legată de 1RM – cea mai mare greutate cu care se poate face o singură repetare, la un anumit exercițiu. Intensitatea crește pe măsură ce greutatea folosită la un exercițiu se apropie de 1RM. Mai mult, intensitatea depinde de timpul durată dintre repetări, seturi și exerciții. Pe măsură ce perioada de odihnă scade, intensitatea crește. Pauza dintre seturi este crucială dar există un interval ce se întinde între 30 de secunde și 3 minute (normal între 30-90 de secunde). În general cu cât antrenamentul este mai tare apare necesitatea unei perioade de pauză mai mare, până la revenirea completă între seturi. Pauza între repetări este mai greu de controlat, dar se poate modifica viteza de execuție fără a pierde controlul. Mici schimbări ale perioadelor de pauză, indiferent dacă sunt între seturi sau între repetări, pot avea efecte importante asupra intensității antrenamentului și pompării obținute.

Volumul antrenamentului – trebuie privit ca efortul depus în decursul unui antrenament sau greutatea totală folosită. O cale simplă pentru a măsura volumul este dată prin înmulțirea greutății folosite la exerciții cu numărul de repetări și cu numărul de seturi. Culturismul recomandă folosirea unui volum ridicat la antrenamente. Istoria și experiența au arătat că repetările în intervalul 6-10 sunt cele mai indicate pentru creșterea masei musculare și a forței. De asemenea, antrenamentul până la epuizare este un mod excelent de a stimula hipertrofia musculară prin obosirea unui număr cât mai mare de fibre musculare. Cei mai buni culturisti învață ceea ce le merge bine prin manipularea intensității și volumului. Alegând o greutate care permite executarea unui număr de 6 maxim 10 repetări nu numai că se asigură cel mai bun stimul dar se completează și primele două din ecuația volumului. Singura valoare rămasă este numărul de seturi.

Recomandările asupra numărului de seturi nu sunt atât de bine clarificate, dar o regulă de bază recomandă 3-5 seturi pentru culturistii avansați.

Stabilirea numărului de seturi se face în funcție de 3 factori:

- Marimea mușchiului antrenat – în general pentru mușchii mici se recomandă 9-10 seturi, iar pentru cei mari 12-15.
 - Numărul de grupe musculare din program – este bine ca numărul maxim de seturi din programul unui singur antrenament să nu depășească 30.
 - Numărul de exerciții al grupei musculare – dacă programul conține 3 exerciții pentru acea grupă se poate merge către capătul superior al intervalului (5 seturi), respectiv la cinci exerciții ideal este să se meargă pe 3 seturi.
- În ambele exemple volumul de antrenament este comparabil – 15 seturi cu repetări și greutăți similare. Începătorii ar trebui să lucreze 6-9 seturi pe grupă.

Perioadele de pauză – Deși foarte importantă pentru bunul mers al lucrurilor pauza este probabil cea mai neglijată componentă a antrenamentului. De ea depind în mod direct intensitatea antrenamentului, densitatea lui și refacerea rezervelor energetice de la nivel de set, exercițiu, grupă musculară și antrenament până la perioada de pregătire.

Astfel:

- **Pauza între seturi** – depinde de volumul și intensitatea de lucru. Seturile de 8-12 repetări vor avea nevoie de mai puțină refacere a energiei și, prin urmare, pauzele vor fi mai mici, de aproximativ 1 minut. De cealaltă parte, mușchii lucrați cu seturi de 3-6 repetări epuizează rezervele de ATP, și deci este nevoie de pauze mai mari, de aproximativ 2-3 minute.
- **Pauza între exerciții** – pentru a evita antrenamentul inutil o sesiune nu trebuie să dureze mai mult de 50 de minute. După această perioadă rezervele de glicogen sunt epuizate și mușchiul va folosi drept combustibil propriul țesut muscular intrând în nedoritul catabolism. De aceea pauza între exerciții trebuie să asigure o minimă refacere dar nu e cazul să o lungiți prea mult pentru că timpul este limitat. Durata optimă a pauzelor între exerciții este de 2-3 minute pentru exerciții cu seturi de 8-12 repetări și până la 5 minute pentru exercițiile cu seturi grele de 3-6 repetări.
- **Pauza între grupe** – în funcție de combinația de grupe din antrenament se stabilește și pauza dintre acestea. Astfel pentru două grupe apropiate (din aceeași jumătate a corpului – trenul superior sau trenul inferior), având în vedere că sunt implicați mușchi comuni, pauza trebuie să fie mai mare, aproximativ 5-6 minute. Dacă se lucrează grupe care nu au legătură între ele (ex. umeri și coapse) pauza nu este necesar să depășească 3 minute. Desigur contează și maniera în care se face antrenamentul, dar ca regulă generală trebuie ca refacerea să fie făcută complet când se începe lucrul la a doua grupă musculară.

• **Pauza între antrenamente** – variază în funcție de nivelul de pregătire al fiecăruia, și putem vorbi de 2 feluri de pauză între antrenamente:

1. pauza între două ședințe de pregătire - depinde de mai mulți factori între care gradul de antrenament, obiectivul propus, perioada de antrenament etc. Poate fi de câteva ore, ca exemplu fiind halterofilii bulgari care puteau ajunge la 8 antrenamente pe zi pentru menținerea nivelului maxim de testosteron, sau de câteva zile la începatori.

2. pauza între două antrenamente pentru aceeași grupă musculară – de asemenea depinzând de mai mulți factori și având durată cuprinsă între 72 și 96 de ore.

• **Pauza între perioadele de antrenament** – este absolut necesar ca la sfârșitul fiecărei decade de pregătire să fie luată o pauză de câteva zile pentru refacerea completă atât a capacității fizice cât și psihice. Plecând la drum cu forțe proaspete caștigurile vin mult mai sigur și mai ușor. Trebuie conștientizat faptul că pauza între perioadele de antrenament este la fel de importantă ca și antrenamentul în sine.

ANTRENAMENT DE 5 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ

Ziua 1: Spate

Ziua 2: Piept și Abdomen

Ziua 3: Picioare

Ziua 4: Umeri

Ziua 5: Brațe

Ziua 6: repaus

Ziua 7: repaus

Ziua 1 - Antrenament Spate - 6 exerciții cu 18 seturi normale

Exercițiu	Seturi	Repetări	Pauză
Tracțiuni la bară pentru spate	3	8	60 sec
Tracțiuni la helcometru cu priză largă	3	8	60 sec
Ramat la cablu cu priză îngustă	3	8	60 sec
Ramat cu gantera	3	12	60 sec
Hiperextensii lombare	3	8	60 sec
Ridicări din umeri la banca înclinată	3	12	60 sec

Ziua 2 - Antrenament Piept și Abdomen - 9 exerciții cu 20 seturi normale

Exercițiu	Seturi	Repetări	Pauză
Piept			
Împins la piept cu gantere din plan drept	3	6	60 sec
Împins la piept cu gantere din plan înclinat	3	6	60 sec
Împins la piept cu gantere din plan declinat	3	6	60 sec
Fluturări cu gantere din plan declinat	2	8	60 sec
Fluturări la cablu pentru pectoralii superiori	2	8	60 sec
Abdomen			
Crunch în plan declinat	2	12	60 sec
Ridicări de picioare din culcat	2	12	60 sec
Ridicări în V	2	8	60 sec
Aplecări laterale Saxon	1	8	60 sec

Ziua 3 - Antrenament Picioare - 5 exerciții cu 16 seturi normale

Exercițiu	Seturi	Repetări	Pauză
Împins la presa pentru picioare	3	8	60 sec
Fandări în spate cu gantere	3	8	60 sec
Extensii picioare	3	8	60 sec
Flexii picioare din culcat / șezut	3	8	60 sec
Ridicări de călcâie cu gantere	4	12	60 sec

Ziua 4 - Antrenament Umeri - 6 exerciții cu 18 seturi normale

Exercițiu	Seturi	Repetări	Pauză
Presă militară – împins cu haltera din șezut	3	8	60 sec
Presă Arnold cu gantere pentru umeri	3	8	60 sec
Fluturări laterale la aparat / cablu	3	12	60 sec
Fluturări inverse la Pec Deck	3	8	60 sec
Ramat vertical cu priză largă	3	12	60 sec
 rotații exterioare pentru umeri	3	12	60 sec

Ziua 5 - Antrenament Brațe - 8 exerciții cu 6 seturi normale și 9 super seturi

Exercițiu	Seturi	Repetări	Pauză
Superset	3	8 / 8	90 sec
Tracțiuni la bară pentru biceps	-	-	-
Flotări între bănci	-	-	-
Superset	3	8 / 8	90 sec
Flexii biceps la banca înclinată	-	-	-
Împins cu bara pentru triceps	-	-	-
Superset	3	6 / 6	90 sec
Flexii la banca Scott	-	-	-
Extensii cu bara Z din plan drept	-	-	-
Extensii pentru triceps cu gantera din aplecat	3	12	60 sec
Extensii pentru triceps la balcometru	3	8	60 sec

Bibliografie

Cosmovici, A., Psihologie generală, Editura Polirom, Iași, 1996

Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., Psihologia sportului de performanță-teorie și practică, Editura FEST, București, 2001

Lochart, B.D., Fitness pentru toți - considerații conceptuale, Quest, Nr. 4,

Luca, A., Fitness și aerobica, Editura Fundației Altius Academica., Academia Iași -2001

Zlate, M., Psihologia mecanismelor cognitive, Editura Polirom, Iași, 1999,2006

Zlate, M., Psihologia vieții cotidiene, Editura Polirom, Iași, 1997

©2017 MachoMen - [Portal web](#) realizat și menținut de Logic Ecomsol