

Cum să te antrenezi eficient în maxim 60 de minute

Nu ai nevoie de ore întregi în sală ca să progresezi, ci doar de o structură corectă.

Mușchiul nu crește direct proporțional cu durata antrenamentului. Crește prin intensitatea cu care lucrezi exercițiile, păstrând o formă corectă de execuție și alocând un volum potrivit pentru fiecare grupă musculară.

Un antrenament bine gândit de 60 de minute, făcut constant și corect, bate orice sesiune de două ore făcută la întâmplare, fără intensitate și schimbată după trei săptămâni.

1. Alege split-ul după câte zile ai

Zile pe săptămână	Split	Când îl alegi
4 zile	Upper / Lower Upper / Lower	Cea mai bună variantă pentru dezvoltare generală. Lucrezi tot corpul de două ori pe săptămână, fără să lași nimic în urmă.
3 zile	Lower / Upper / Lower	Dacă vrei să prioritizezi partea de jos.
3 zile	Upper / Lower / Upper	Dacă vrei să prioritizezi partea de sus.

2. Cum împarți cele 60 de minute

Încălzirea

Îți spun de la început: nu sunt fanul unei încălziri foarte lungi. Motivul e simplu. Vei avea oricum serii de încălzire la exercițiile din antrenament, iar acelea pregătesc exact articulațiile și tiparul de mișcare pe care urmează să le folosești, lucru pe care un circuit general de mobilitate nu îl face. În plus, întinderile statice ținute mult înainte de seriile grele îți scad temporar forța.

Nu mă înțelege greșit, nu am nimic împotriva acestui tip de încălzire. Dar nu uita că avem 60 de minute pe care vrem să le folosim la maximum pentru dezvoltarea masei musculare.

Selecția și ordinea exercițiilor contează mult mai mult decât un set lung de mobilitate la început.

Practic: alocă 1 sau 2 serii de încălzire înaintea exercițiilor complexe (squat, presă, RDL, împins, ramat). Faci maximum 3 sau 4 repetări cu o greutate mai mică decât cea de lucru, ca să te obișnuiești cu setup-ul și cu tehnica înainte de seriile grele. E suficient să faci asta la primele două exerciții. După ele corpul e deja pregătit, fără să mai adaugi serii de încălzire la restul mișcărilor.

Numărul de serii și repetări

Două serii de lucru de 8 până la 12 repetări, cu intensitate maximă, pentru fiecare exercițiu. E un volum suficient cât să stimulezi corect mușchiul, fără să pierzi timp.

Pauzele

Nu vreau să te lungești cu pauzele, pentru că ai doar 60 de minute și vreau să le folosești la maximum. Dar nici nu vreau să începi seria următoare cu pulsul la maxim și fără aer. Lasă aproximativ 2 minute între serii, iar la exercițiile grele poți merge până la 3 minute dacă simți că nu ești recuperat.

Organizarea unui antrenament Upper

Mișcarea	Variante
Tracțiune	Wide grip lat pulldown, Single arm lat pulldown, Pull-up, Close grip lat pulldown
Ramat	Wide grip cable upper back row, T-bar row, Bent over dumbbell row
Împins piept	Chest press machine, DB chest press, Smith chest press
Împins umeri	Shoulder press machine, DB shoulder press
Ridicări laterale	DB lateral raises, Machine lateral raises, Cable lateral raises
Superset braț	Biceps (Cable curls, DB incline bench curls, Preacher curls) cu triceps (Cable extension, DB skullcrusher, Cable overhead extension)
Abdomen	Decline bench ab crunch, Ab crunch machine, Hanging leg raises

Organizarea unui antrenament Lower

Mișcarea	Variante
Izolare femurali	Seated leg curls, Lying leg curls
Hinge	Barbell RDL, DB RDL, B-stance DB RDL
Squat pattern	Leg press, Hack squat, Reverse lunge, Bulgarian split squat
Ridicare bazin	Hip thrust machine, Smith hip thrust, Barbell hip thrust
Izolare, la alegere	Quadricepși: Leg extensions. Fesieri: Hip abductions, Glute kickback cable sau machine. Adductori: Hip adduction machine
Gambe	Leg press calf raises, Machine standing calf raises, Seated calf raises

Dacă ai două antrenamente Lower pe săptămână, păstrează mișcarea de hinge la primul, iar la al doilea pune o izolare pentru fesieri sau pentru quadricepși.

3. Cele 3 reguli care te ajută să progresezi

1. Notează ceea ce faci

Fie că e un document structurat, o foaie de hârtie sau o notiță în telefon, notează. Ai nevoie să știi, de la un antrenament la altul, cu ce greutate ai lucrat, câte repetări ai făcut și care au fost setările la aparate. Așa te poți monitoriza și poți încerca de fiecare dată să dai tot ce ai mai bun.

2. Nu schimba exercițiile des

Lasă corpul să se obișnuiască cu mișcările, apoi, pe un interval lung de timp, concentrează-te să perfecționezi execuția și să progresezi la ele. Dacă schimbi des exercițiile, refaci mereu același traseu de la început.

3. Execuția bate totul

Poți avea cel mai bun program din lume, dar dacă execuția e greșită, stimulul nu merge în direcția potrivită sau chiar riști să te accidentezi. Nu te grăbi să lucrezi cu greutatea pe care nu le poți controla și concentrează-te la fiecare repetare să ai o execuție corectă.

4. Exemplu de split

Varianta 4 zile: Upper A, Lower A, Upper B, Lower B

Upper A		Lower A	
Wide grip lat pulldown	2×8-12	Lying leg curls	2×8-12
T-bar row	2×8-12	Barbell RDL	2×8-12
Low incline DB chest press	2×8-12	Reverse lunges	2×8-12
Shoulder press machine	2×8-12	Hip thrust machine	2×8-12
DB lateral raises	2×8-12	Leg extensions	2×8-12
Biceps cable curls	2×8-12	Seated calf raises	2×8-12
superset triceps cable extensions			
Ab crunch machine	2×8-12		
Upper B		Lower B	
Close grip pulldown	2×8-12	Seated leg curls	2×8-12
Bent over DB row	2×8-12	Leg extensions	2×8-12
Machine chest press	2×8-12	Leg press	2×8-12
DB shoulder press	2×8-12	Hip thrust	2×8-12
Machine lateral raises	2×8-12	Hip adduction machine	2×8-12
DB incline bench curls	2×8-12	Leg press calf raises	2×8-12
superset DB skullcrusher			

Varianta 3 zile: Upper, Lower, Upper

Ziua 1: Upper		Ziua 2: Lower		Ziua 3: Upper	
Wide grip lat pulldown	2×8-12	Seated leg curls	2×8-12	Close grip pulldown	2×8-12
T-bar row	2×8-12	Barbell RDL	2×8-12	Bent over DB row	2×8-12
Low incline DB chest press	2×8-12	Leg press	2×8-12	Machine chest press	2×8-12
Shoulder press machine	2×8-12	Hip thrust	2×8-12	DB shoulder press	2×8-12
DB lateral raises	2×8-12	machine		Machine lateral raises	2×8-12
Biceps cable curls	2×8-12	Leg extensions	2×8-12	DB incline bench curls	2×8-12
superset triceps cable extensions		Seated calf raises	2×8-12	superset DB skullcrusher	
Ab crunch machine	2×8-12				

Greșeli de evitat

- **Pauze necontrolate.** Cinci minute pe telefon între serii. Ai 60 de minute și vrei să le eficientizezi la maximum.
- **Ego lifting.** Mușchii nu știu ce greutate folosești. Alege greutatea pe care le poți controla cu cea mai bună formă.
- **Schimbări dese de program.** Lasă corpul să se adapteze și progresează un timp cât mai lung pe mișcările pe care le ai deja.

Ai 60 de minute. Fă să merite fiecare minut.

Ghidul îți dă structura, iar dacă îl aplici constant o să vezi diferența. Restul ține de detalii: ce exerciții ți se potrivesc ție, cum arată execuția ta la fiecare mișcare și când e momentul să schimbi ceva. Pe astea le lucrez zi de zi cu oamenii cu care colaborez, pentru că acolo se face, de fapt, diferența dintre un antrenament bun și un corp schimbat.

Dacă ai nelămuriri legate de program sau vrei să știi cum l-ai putea adapta pentru tine, scrie-mi un mesaj pe Instagram, la [@razvantruta](#). Sunt aici să te ajut.

Spor la antrenamente.