



Program de pregătire fizică individuală pentru echipele naționale de juniori
pe perioada pauzei forțate

PROGRAM SĂPTĂMÂNAL

LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
CORE	PREVENȚIE (OPȚIONAL)		PREVENȚIE		CORE	
METABOLIC 1	FORȚĂ 2	FORȚĂ 1	METABOLIC 3	FORȚĂ 1	METABOLIC 4	LIBER
STRETCHING	METABOLIC 2		STRETCHING		STRETCHING	
		FOAM ROLLING		FOAM ROLLING		FOAM ROLLING

Program de pregătire fizică individuală pentru echipele naționale de juniori pe perioada pauzei forțate



ROMÂNIA
ECHIPA NAȚIONALĂ
DE FOTBAL

ANTRENAMENTE DE TIP **METABOLIC**

DE EXECUTAT ÎN CASĂ DUPĂ O ÎNCĂLZIRE BUNĂ



ANTRENAMENT DE TIP METABOLIC

METODA TABATA: 20" lucru-10" pauză x8 (=4minute= 1 serie),
2 minute pauză între serii.

Fiecare video reprezintă o serie de TABATA (deci, după ce terminăm cele 4 exerciții, le reluăm încă o dată, schimbând partea de execuție unde este nevoie).

METABOLIC 1

- VIDEO 1;
- VIDEO 2.

MINIM 3 serii/video

METABOLIC 2

- VIDEO 1;
- VIDEO 5.

MINIM 2 serii/video

METABOLIC 3

- VIDEO 3;
- VIDEO 4.

MINIM 3 serii/video

METABOLIC 4

- VIDEO 5;
- VIDEO 6.

MINIM 3 serii/video



ANTRENAMENTE PENTRU **FORȚĂ**

DE EXECUTAT ÎN CASĂ DUPĂ O ÎNCĂLZIRE BUNĂ

(La exercițiile care necesită îngreuiere se vor folosi gantere sau orice alt echipament le poate înlocui, de exemplu sticle cu apă 🥰)



ANTRENAMENT FORȚĂ 1

CIRCUIT – 4 SERII

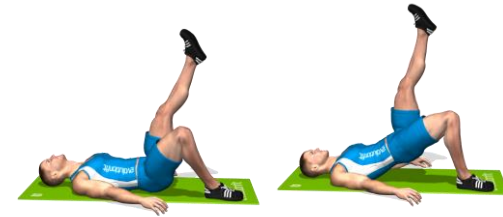
45-60sec pauză între exerciții, 3 min între serii



1. FANDĂRI SPRE ÎNAINTE ALTERNATIV
12 REPETĂRI PE FIECARE PICIOR



2. FANDĂRI LATERALE ALTERNATIV
12 REPETĂRI PE FIECARE PICIOR



3. SINGLE LEG BRIDGE
8 REPETĂRI PE FIECARE PICIOR



4. SPLIT SQUAT
12 REPETĂRI PE FIECARE PICIOR



5. DUMBELL SQUAT
12 REPETĂRI



6. HAMSTRING SLIDES
12 REPETĂRI

ANTRENAMENT FORȚĂ 2

CIRCUIT – 4 SERII

45-60sec pauză între exerciții, 3 min între serii



1. FLOTĂRI
12 REPETĂRI



2. WALL SIT
45 DE SECUNDE



3. BYCICLE
30 REPETĂRI



4. EXTENSII SPATE
15 REPETĂRI



5. BRIDGE
45 DE SECUNDE



6. SUPERMAN CORE ALTERNATIV
15 REPETĂRI PE FIECARE PARTE



7. PRESĂ UMERI
12 REPETĂRI PE FIECARE PARTE



8. NORDIC EXERCISE
12 REPETĂRI PE FIECARE PARTE



9. LEG UP CORE ALTERNATIV
15 REPETĂRI PE FIECARE PARTE

Program de pregătire fizică individuală pentru echipele naționale de juniori pe perioada pauzei forțate



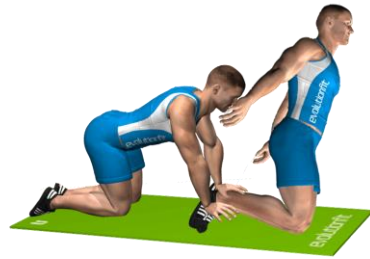
ROMÂNIA
ECHIPA NAȚIONALĂ
DE FOTBAL

Prevenție, Stretching, Foam-roller, CORE.

DE EXECUTAT ÎN CASĂ DUPĂ O ÎNCĂLZIRE BUNĂ



Prevenție



1. Nordic Hamstring

3 serii a câte 4-8 repetări cu pauză 45-60 sec între serii.



3. Calf raises

(coborâre pe un picior 3 sec -urcare cu ambele 1 sec)
3 serii a câte 4-8 repetări cu pauză 45-60 sec între serii.



2. Target Squat (3 sec coborâre – 1 sec urcare)

3 serii a câte 4-8 cu pauză 45-60 sec între serii.



4. Copenhagen Exercise

2 serii, a câte 15 de repetări pe fiecare picior cu pauză 45-60 sec între serii.

Stretching



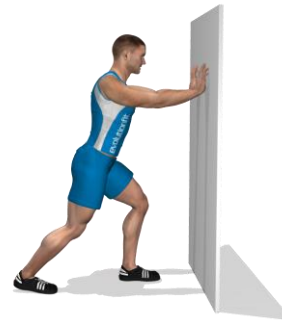
QUADRICEPS



PSOAS



CALF



SOLEUS



HAMSTRINGS



HAMSTRINGS



ADDUCTORS



ABDUCTORS



GLUTEUS



HAMSTRING



1-3 min



1-3 min

Posturi STRETCHING GLOBAL ACTIV – catena posterioară

1 Serie – 30 sec
Fiecare poziție.

Program de pregătire fizică individuală pentru echipele naționale de juniori pe perioada pauzei forțate



ROMÂNIA
ECHIPA NAȚIONALĂ
DE FOTBAL

Foam Roller Session



CALVES



HAMSTRINGS



ADDUCTORS



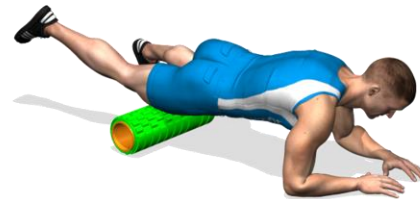
ABDUCTORS



GLUTEUS



PIRIFORMIS



QUADRICEPS



BACK

1 Serie - 1 min
Fiecare exercițiu.

Program de pregătire fizică individuală pentru echipele naționale de juniori pe perioada pauzei forțate



ROMÂNIA
ECHIPA NAȚIONALĂ
DE FOTBAL

CORE Training

ABDOMENUL ȘI FESIERI ÎN PERMANENTĂ CONTRACȚIE!

SE VOR EXECUTA 2 SERII SUB FORMĂ DE CIRUIT A CÂTE 30-45 DE SECUNDE DE MENȚINERE ÎN FIECARE POZIȚIE



Front Plank



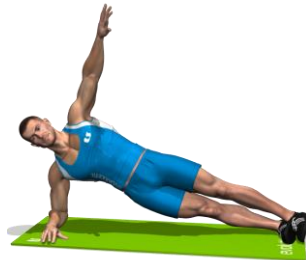
Single Hand Plank



Single Leg Plank



Superman Plank



Lateral Plank



Lateral Star Plank



Bridge



Single Leg Bridge



ROMÂNIA
ECHIPA NAȚIONALĂ
DE FOTBAL

#stămacasă

CONTACT | Preparatori Fizici FRF

- **0757 880 123** - Horațiu Baciș (Naționala A)
- **0748 208 128** - Vlad Nicoară (Naționala U21)
- **0754 928 048** - Bogdan Păvălean (Naționalele de juniori)
- **0726 578 272** - Miodrag Todorov (Naționalele de juniori)

