Αποκαταστήστε τις Χριστουγεννιάτικες ατασθαλίες γρήγορα!

Από την Fit Parade Projects – Καραμανέας Ιωακείμ

Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά!

Φοβερή περίοδος να χαλαρώσουμε από τις διατροφικές και προπονητικές εντάσεις, όπου είναι και εντελώς απαραίτητο για να μπορούμε να έχουμε και ωραία συνέχεια στον υπόλοιπο χρόνο!

Εάν νομίζετε πως ξεφύγατε και νοιώθετε ενοχές, καλό είναι να το ξεχάσετε! Γιατί το σώμα μας, είναι προγραμματισμένο να επιστρέφει και να κινείται προς αποκατάσταση του άμεσα. Μάλιστα, τη χρειάζεται αυτή την ανάπαυση και χαλάρωση για να μπορεί να έχει καλή απόδοση ολόκληρο το χρόνο. Οπότε, δεν χάθηκε και τίποτα αν για ελάχιστες μέρες μέσα στο χρόνο απομακρυνθήκαμε από τα βαριά μας προγράμματα!

Παρακάτω, θα δούμε πώς θα μπορέσουμε να αποκατασταθούμε άμεσα και να ξαναμπούμε στο ρυθμό και στην καλή μας κατάσταση, και με προπονητικό και με διατροφικό τρόπο!

ΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ:

1. **ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ**
2. **ΜΕΣΟΥΣ**
3. **ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ**

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!

Πάμε λοιπόν!!!

Αυτό που θέλουμε, είναι να χρησιμοποιήσουμε τα πιο αποτελεσματικά προπονητικά και διατροφικά συστήματα για μια τέτοια αποκατάσταση.
Επειδή όμως δεν θα μας χρειαστούν για μακρύ χρονικό διάστημα αλλά για να αποκαταστήσουμε γρήγορα τις «ζημιές», έχουμε τη δυνατότητα να μπορούμε να επιλέξουμε από τον πιο ελαφρύ, μέχρι και τον πιο βαρύ τρόπο. Είτε προπονητικά, είτε διατροφικά. Προτείνω, αφού θα βγει μια ψυχή που θα βγει, να το πάμε δυνατά, ώστε να τελειώνουμε μια ώρα νωρίτερα και να μας ανέβει και πάλι η ψυχολογία όσο πέφτουν τα κιλά μας!

Ας δούμε πρώτα την προπονητική προσέγγιση.

Αυτό που χρειαζόμαστε, είναι ένα ισχυρό σύστημα ενεργοποίησης καύσεων, χωρίς όμως να μας «πάρει» από το μυϊκό μας.
Το καλύτερο λοιπόν σύστημα γι' αυτό το σκοπό, είναι η Διαλειμματική προπόνηση με αντίσταση.

Παρακάτω θα δούμε αναλυτικά το πρόγραμμα.

Το πρόγραμμα θα εκτελείται 3 φορές την εβδομάδα, μέρα παρά μέρα, και στις ενδιάμεσες μέρες μπορείτε να προσθέσετε κάποιο είδος μέτριας σταθερής (όχι διαλειμματικής) αεροβικής προπόνησης, όπως 45 λεπτά μέτριας έντασης περπάτημα.

Προπονούμε ολόκληρο το σώμα σε μία προπόνηση, εκτελώντας κυκλικό πρωτόκολλο πυραμίδας.

Οι ασκήσεις θα εκτελούνται χωρίς διάλειμμα ανάμεσά τους. Διάλειμμα θα γίνεται από κύκλο σε κύκλο ανάλογα τη θέση του κύκλου, και το οποίο θα αναφέρεται στους εκάστοτε κύκλους.

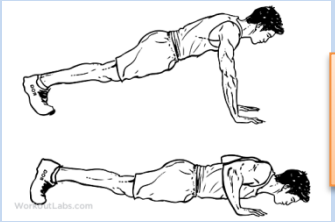
Προσοχή στην υπερπροπόνηση!!! Μην υπερβείτε όσα αναγράφονται!!!

Αφήνετε πάντα 1 μέρα ανάμεσα στις προπονήσεις αυτές! ΣΟΣ!

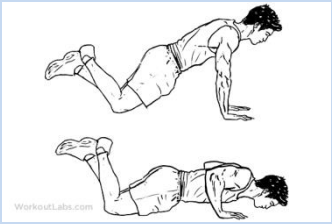
ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Α. ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

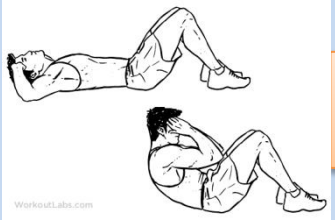
ΚΑΜΨΕΙΣ



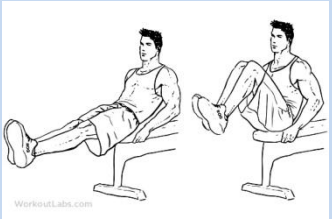
Εάν δεν μπορείτε κάντε:



ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

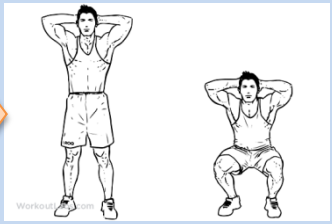


Κάντε την εναλλάξ με:

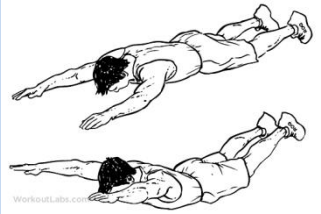


ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

Εάν κουράζεστε γρήγορα κάντε:



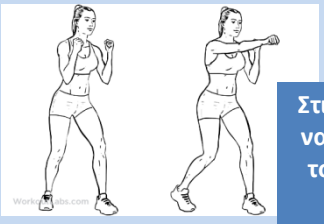
ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ



ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ

Υπολογίστε να κάνετε εναλλάξ τις κλωτσιές

ΓΡΟΘΙΕΣ



Στις γροθιές, να σφίγγετε το στομάχι και να χτυπάτε δυνατά

ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΠΑΝΩ ΣΤΟΥΣ ΤΙΤΛΟΥΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΕΙΤΕ ΤΙΣ ΕΚΤΕΛΕΣΕΙΣ ΣΤΟ YOUTUBE!

Β. ΤΡΟΠΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

1. ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ

ΚΑΜΨΕΙΣ	ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ	ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ	ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ	ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ	ΓΡΟΘΙΕΣ	ΔΙΑΛΕΙΜ-ΜΑΤΑ
7	10	12	10	5	7	20’’
14	20	18	20	7	13	20’’
21	30	25	30	9	19	30’’
28	40	32	40	11	25	30’’
32	50	40	50	13	30	40’’
28	40	32	40	11	25	30’’
21	30	25	30	9	19	30’’
14	20	20	20	7	13	20’’
7	10	12	10	5	7	-

ΟΙ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ ΜΕ ΕΛΞΕΙΣ ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ. ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΘΑ ΠΑΕΙ:
2-4-6-8-10-8-6-4-2

2. ΓΙΑ ΜΕΣΟΥΣ

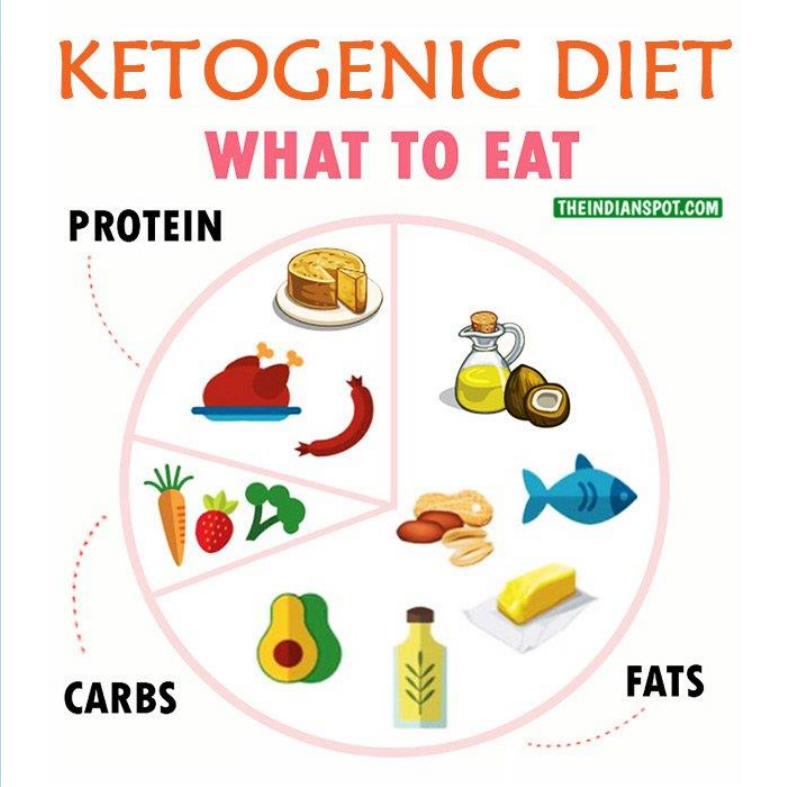
ΚΑΜΨΕΙΣ	ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ	ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ	ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ	ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ	ΓΡΟΘΙΕΣ	ΔΙΑΛΕΙΜ-ΜΑΤΑ
2	4	5	4	3	5	20’’
5	8	10	8	6	10	30’’
7	12	15	12	9	15	30’’
9	16	20	16	12	20	40’’
11	20	25	20	13	25	40’’
9	16	20	16	12	20	30’’
7	12	15	12	9	15	30’’
5	8	10	8	6	10	20’’
2	4	5	4	3	5	-

3. ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

ΚΑΜΨΕΙΣ	ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ	ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ	ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ	ΛΑΚΤΙΣΜΑΤΑ	ΓΡΟΘΙΕΣ	ΔΙΑΛΕΙΜ-ΜΑΤΑ
1	2	3	3	2	4	20’’
2	4	5	6	4	6	30’’
3	6	7	9	6	8	40’’
4	8	9	12	8	10	40’’
5	10	12	15	10	12	40’’
4	7	8	10	7	10	40’’
3	5	6	7	5	8	30’’
2	3	4	5	3	6	20’’
1	2	3	3	2	4	-

Ας περάσουμε τώρα στο 2ο μέρος που είναι η διατροφή μας! Επειδή θα είναι για μικρό χρονικό διάστημα, θα χρειαστούμε το πιο αποτελεσματικό σύστημα, που θα μας κατεβάσει σε λίπος αρκετά γρήγορα, χωρίς να μας «φάει» το μυϊκό και την ενέργειά μας!
Και το πιο αποτελεσματικό σύστημα γι' αυτή τη δουλειά είναι ένα σύστημα εξάλειψης αμυλούχων υδατανθράκων και γενικά χαμηλών υδατανθράκων στην κάθε τους μορφή. μπορούμε να κάνουμε και ένα ωραίο Κετογόνο μενού!

ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



Σας έχω έτοιμο ένα πολύ καλό και γευστικό πρόγραμμα γι' αυτή τη δουλειά!
Για να το παραλάβετε, πατήστε στο κουμπί παρακάτω:

ΚΕΤΟΓΟΝΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΜΕΝΟΥ

ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Βρείτε μας στο facebook:

ΠΑΤΗΣΤΕ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΘΕΙΤΕ ΑΥΤΟΜΑΤΑ!

Και στο youtube:

ΠΑΤΗΣΤΕ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΕΙΚΟΝΙΔΙΟ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΘΕΙΤΕ ΑΥΤΟΜΑΤΑ!

Το παρών διατίθεται ΔΩΡΕΑΝ και είναι μια παραγωγή της:
FIT PARADE PROJECTS – ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ