

04. Procesul de antrenament

Programul antrenamentelor, formate (live / înregistrare), cum să te alături unei sesiuni, durată, frecvență, ce este necesar pentru antrenament.

- [Care este programul antrenamentelor?](#)
- [Pot să mă antrenez în înregistrare dacă ratez live-ul?](#)
- [De ce echipament am nevoie acasă?](#)

Care este programul antrenamentelor?

R?spuns scurt

Antrenamentele live au loc de 3 ori pe săptămână (luni, miercuri, vineri) la ora 19:00. Înregistrările sunt disponibile 24/7 în contul personal.

Format

- **Live** — interacțiune directă cu antrenorul, posibilitatea de a pune întrebări
- **Înregistrări** — antrenezi când îți convine, fără program fix
- **Durată** — 45-60 minute fiecare sesiune

Programul detaliat se publică săptămânal în chatul comunității și în contul personal.

Pot să mă antrenez în înregistrare dacă ratez live-ul?

Răspuns scurt

Da, toate antrenamentele live se înregistrează și se publică în contul personal în maximum 2 ore după sesiune. Le poți reviziona oricând în timpul abonamentului.

Detalii

- Înregistrările rămân disponibile pe toată durata abonamentului activ
- Poți reveni la ele de câte ori vrei
- Funcționează atât pe desktop, cât și în aplicația mobilă

Pentru cele care nu pot urmări live-ul niciodată, există un traseu separat „Antrenezi când vrei” — toate programele în înregistrare, fără așteptare.

De ce echipament am nevoie acasă??

R?spuns scurt

Pentru majoritatea antrenamentelor ai nevoie doar de un covoraș. Pentru programele de forță sunt utile gantere ușoare (1-3 kg) și o bandă elastică.

List? complet? recomandat?

- **Obligatoriu:** covoraș de fitness
- **Recomandat:** gantere 1-3 kg, bandă elastică, scaun stabil
- **Opțional:** kettlebell ușor, ball pentru pilates, bloc pentru yoga

În descrierea fiecărui program este specificat exact ce echipament îți va trebui. Dacă nu ai ceva — antrenarea propune întotdeauna alternative cu greutatea propriului corp.