

# 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?

## Răspuns 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?

## Răspuns 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.

## Listă completă recomandată

- **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.