OUTFIT

OUTDOOR FITNESS REVOLUTION

Get OUT!
Get FIT!

Dobrodošao Outfiteru!

Želimo ti dobrodošlicu u outdoor fitnes revoluciju!

U nastavku smo spremili OUTFIT Priručnik koji će ti služiti da ***razumeš i učiniš sebi boljim tvoje putovanje kroz uzbudljiv svet fitnesa na otvorenom****.*

OUTFIT
OUTDOOR FITNESS REVOLUTION

Pre nego što počnemo, POVEŽI SE!

Da li si se prijavio/la u našu FB grupu za članove?
Da li si se priključio/la u Viber Community za Ušće?
Zaprati nas na Instagramu! Okači jedan story da znamo da si tu!

OUTFIT
OUTDOOR FITNESS REVOLUTION

OUTFIT Manifest

1. *Spremni smo da **živimo i izgledamo moćno**. Ne tripimo višak kilograma, bezvoljnost, loše držanje, bolove u leđima i **stalnu priču o tome da nešto treba promeniti u životu.***

2. ***Svakodnevno boravimo u Prirodi**, ona nas povezuje sa našom izvornom prirodom koja je slobodna, živa i u pokretu.*

3. ***Embrace the elements**. Promenljivi elementi: voda, kiša, zemlja, vetar, sneg, sunce nas čine jačim. Prilagođavmo trening njima, kao što prilagođavamo život izazovima. Ne odustajemo nego pronalazmo rešenje.*

4. ***Ego free zona**. Treniramo za sebe, a ne protiv drugih. Prihvatamo naša i tuđa organičenja i različitosti. Verujemo da svako bira najbolje za sebe i da je grupa ta koja pruža podršku da se napravi proboj.*

5. ***Pokrećemo revoluciju u svom telu i okruženju.** U toj revoluciji brinemo o sebi, lokalnoj zajednici i svojoj okolini. Brinemo o našim parkovima. Gde Outfiteri prođu tu je čistije i lepše.*

OUTFIT
OUTDOOR FITNESS REVOLUTION

TRENAŽNI SISTEM

Saznaj sve o OUTFIT ultimativnom treningu za celo telo

OUTFIT
OUTDOOR FITNESS REVOLUTION

Aspekti fitnesa

*Sistem treninga za **celo telo i generalno kondicioniranje** uz dnevnu dozu boravka u Prirodi!*

*Svaki trening **treniramo sva 3 aspekta fitnesa**: snagu, izdržljivost i mobilnost*

*Na **svakom treningu u fokus je stavljen jedan aspekt** više nego druga dva.*

*Koristimo outdoor kao sastavni deo treninga i **prilagođavamo se zadatim uslovima** (baš kao i u životu!)*

Svaki trening delimo u 4 dela: activation, core stability, main workout i integration.

Generalno kondicioniranje

*Generalno kondicioniranje znači da trening **nije specifičan u odnosu na sport, već na podizanje opšteg stanja i sposobnosti tela** da odgovori i bude saveznik pri dnevnim obavezama modernog zauzetog i zaposlenog čoveka koji živi u gradu.*

*Nasuprot generalnom kondicioniranju postoje i **specifični kondicioni treninzi** čiji je fokus na određenom aspektu fitnesa ili sporta. Na primer teniser može ubežbavati lateralno kretanje, fudbaler eksplozivnost, a košarkaš odraz.*

***Vežbe koje izvodimo po pravilu su složene i uključuju više sistema** nasuprot izolacionim vežbama koje deluju na jedan deo tela. Npr. ručni pregib sa bučicom "biceps" je izolaciona vežba za jedan mišić. Takav pokret retko kada koristimo u stvarnom životu osim kada hoćemo da pokažemo: Ko ima veći biceps?*

OUTFIT
OUTDOOR FITNESS REVOLUTION

DNK jednog treninga

Svaki OUTFIT trening (osim trčanja vikendom) sastoji se iz 4 faze:

#1 ACTIVATION ::: *Faza aktivacije je faza zagrevanja koja nas sprema za fizički napor. U njoj radimo statične vežbe mobilnosti zglobova ili radimo dinamičko zagrevanje u kojem prolazimo punu amplitudu pokreta. Jako dobro ako sedimo celi dan.*

#2 CORE STABILITY *::: U osnovni svakog funkcionalnog tela je jako jezgro. Mišići trbušnjaka i "leđnjaci" su zaduženi da drže našu posturu i često su najslabija karika zbog čije slabosti i nepokretljivosti dolazi do disfunkcionalnih obrazaca kretanja. Zato, a i zbog skidanja onih upornih masti na stomaku ih radimo svaki trening.*

#3 MAIN WORKOUT *::: Cilj glavnog dela treninga je da izvede pozitivna prilagođavanja jednog od 3 glavna aspetka fitnesa: snage, izdržljivosti ili mobilnosti. To je najduži i verovatno najteži deo treninga. Uživajte!*

#4 INTEGRATION *::: U ovoj fazi važno je da zastenemo, dišemo svesno i integrišemo trening i izvedeni napor u svoje telo. To radimo kroz obraćanje pažnje na svoj dah i svest na sve one signale tela koje nam poručuje da smo nešto dobro uradili za sebe.*

OUTFIT
OUTDOOR FITNESS REVOLUTION

Nedeljni plan treninga

Trening prilagođen radnoj nedelji. Isplaniraj svoju!

PRVI TRENING: SNAGA

Ponedeljak & Utorak

Fokus je na snazi. Cilj nam je da dovedemo mišiće do velikog zamora kako bi došlo do njihove hipetrofije. To radimo kroz veći broj ponavljanja i duže serije. Ponedeljkom pokrećemo metabolizam i povećavamo svoju snagu da izdržimo nedelju na visokom nivou. Očekujte da vas mišići bole, ali i da dobijete na snazi. Mišići će izgledati vretenastije i dobiće dugo očekivani mišićni tonus.

DRUGI TRENING: IZDRŽLJIVOST

Sreda & Četvrtak

Fokus je na izdržljivosti i mišićnoj izdržljivosti. Na ove treninge nosimo lake rekvizite, gume, trake. Treninzi često kombinuju repetetivna trčanja. Trening je intervalnog tipa i visokog intenziteta. Očekujte da se zadišiete i da postepeno smanujete pauzu između vežbi. Bolja kondicija je efekat ovih treninga, moćićete duže da budete aktivni a da se ne zadišete. Takođe ovaj trening utiče na veću potrošnju masti.

TREĆI TRENING: MOBILNOST i RUNNING

Subota

Radna nedelja je završena, već smo umorni i od obaveza i treninga. Potrebno je povratiti svežinu i ući opušteno u vikend. Veća amplituda pokreta, manje bolova, pravilan odmor i preventiva od povreda su efekti ovog treninga.

RUNNING

Subota

Trčanje pri umerenim ali konstantnim briznima. Trening možete raditi kao četvrti trening tokom nedelje ili kao “trening nadoknađivanja” (kada preskočite jedan od nedeljnih treninga). Zovemo ga LSD što je skraćeno od **Long Slow Distance** - zato što trčimo laganijim tempom duže distance ili **Long Social Distance** - zato što dok trčimo možemo da pričamo. LSD trening radimo zbog izdržljivosti, provociramo rast mitohondrija i povećavamo svoj aerobni kapacitet. Ovaj trening će uticati da se sveopšte bolje osećate i imate više elana u životu, a pomoćiće i pri potrošnji masne komponente. Outfit trčanja su i jedinstvena prilika da upoznate druge Outfitere.

Mesečne avanture & izazovi

6 godsnjih izazova kao sastavni deo OUTFIT trenažnog sistema

Jednom mesečno okupljamo celu OUTFIT zajednicu na jednom mestu i radimo nešto neskvakidašnje zajedno. OUTFIT Izazovi su osmišljenje, vođene ture koji će ti začiniti trening. Mi nismo mehanička bića samo da izvodimo vežbe i ponavljamo treninge. Svaki Outfiter kuša nove stvari, isprobava nešto novo. Posle jedne godine, ideja je da je svako uradio 3-6 novih akcija i video šta mu se sviđa. Svi OUTFIT izazovi su opcioni. Neke ture će biti besplatne, a neke će uključiti dodatni trošak, npr. odlaska na lokaciju ili plaćanja kotizacije.

OUTFIT

Vežbe su ti naporne ili previše lake?

OUTFIT JE PROGRAM SREDNJEG INTENZITETA! *Naši treneri uvek pokazuju alternative za jednostavnije i napornije vežbe!*

Ako ti je zadati trening isuviše težak, ništa strašno. *To je uobičajan i normalan put razvoja u kojem se tvoje telo* ***suočava sa limitima****.* ***Ukoliko ne očajavaš, već svoje limite primiš svesno,*** *uspećeš da* ***napraviš "proboj" i izgradiš snagu koja do tada nije postojala u tebi.*** *Evo šta možeš da uradiš.*

Ako ti je trening suviše lak bravo za tebe. *Da bi povećao opterećenje, vežbe koje radiš sa visokim intenzitetom (trčanja i spojene setove vežbi) radi brže, a vežbe snage radi sporije kako bi mišić duže bio pod opterećenjem. Nije ti dovoljno. Uradi seriju više!*

"ŠTA AKO" SCENARIJA?	
Zadihao si se i više ne možeš da izvodiš vežbu:	*Napravi pauzu u mestu ili još bolje prošetaj. Čim se stabilizuješ i čim se puls smanji, vrati se vežbanju ali bez zaletanja.*
Osećaš blagi bol u ramenu, kolenu ili slično.	*Da li je to nešto što već znaš da postoji? Ako se bol pojačava završi trening i sačekaj kraj treninga kako bi informisao trenera koji će ti dati pravi sled koraka za dalji oporavak.*
Čini ti se da ovaj trening nema kraja….	*Čekaj tek smo počeli :) Proveri da se nisi zaleteo u trening suviše jako. Na sledećem treningu programiraj bolje svoj napor kako bi izdržao do kraja.*

Outfit kao dopunski trening

Možda već treniraš nešto, trčiš ili plivaš, radiš jogu ili igraš svake nedelje u određeno vreme sa drugarima fudbal ili basket? Možda voliš da ideš sam/a u teretanu? U tom slučaju OUTFIT ti može biti odličan dodatni trening. Preporuka je da se tokom nedelje bude aktivan minimum 3x nedeljno, ali je još bolje ako imaš vremena i motivacije da treniraš umereno i više puta nedeljno.

Kako da izabereš na koje treninge da dolaziš ako već treniraš nešto?

*Ako ti je potrebno **više snage i želiš da dobiješ mišiće** - Dođi ponedeljkom i sredom.*

*Ako želiš da budeš **izdržljiviji i da završiš možda polumaraton** - dođi sredom i subotom.*

*Ako želiš da si **eksplozivniji i da imaš veću mišićnu izdržljivost** - Ne propusti sredu i ponedeljak.*

Imaš li svoje ciljeve i svoj sport? Konsultuj se na našoj Facebook grupi sa trenerom!

OUTFIT
OUTDOOR FITNESS REVOLUTION

Evidencija dolazaka

Na svakom treningu molim te upiši da si prisustvovao

Trener ima zadatak da obeleži da si prisustvovao treningu. Olakšaj mu taj posao tako što ćeš doći na vreme.

<u>Ukoliko kasniš na trening čekiranje uradi posle treninga.</u>

OUTFIT
OUTDOOR FITNESS REVOLUTION

Get OUT. Get FIT.
Get in touch.

telefon: *+381 (60) 68-704-79 (Viber, WhatsApp)*

e-mail: *outfit.fitness.revolution@gmail.com*

web: *www.outfit.training*

facebook: *@outfit.outdoor.fitness.revolution*

instragram: ***@****outfit__training*

OUTFIT
OUTDOOR FITNESS REVOLUTION