

תכנית אימונים מתקדמים - מסה



ALL POWER



TO THE

PEOPLE

דגשים לאימון מתקדמים - מסה

מספר אימונים בשבוע- 3-5
משך זמן אימון- בין 60-80 דק.
רמת אימון- מתקדמים.
סוג אימון- כוח- משקולות, מחלקים את האימונים ל-2 חלקים,
סוג אימון שנקרא- A-B

תשקיעו יותר באימוני הכוח ופחות באימוני האירובי,
תאכלו נכון (תלמדו את החלק של התזונה בתוכנית)
אם בא לכם אתם יכולים לשלב פעם אחת בשבוע אימון
מחזורי/ מטקון שנמצאים בתכנית הדיגיטלית.

A

תכנית אימונים-

רגליים, גב, יד אחורית

להתחיל בחימום



רגליים A1:

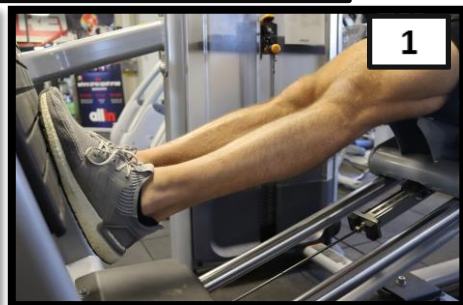
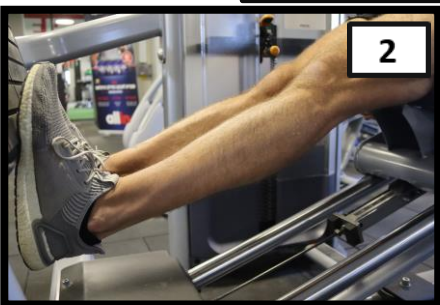
מכרעים

חזרות: 10 (כל צד) X סטים: 4



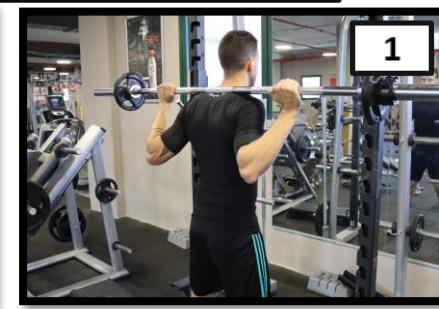
עלייה והורדת עקבים

חזרות: 20 X סטים: 3



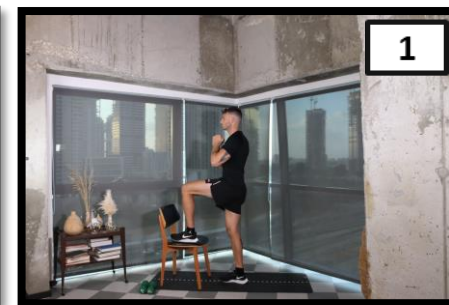
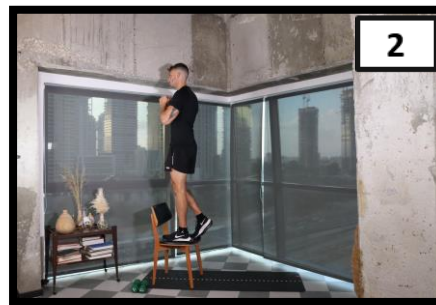
סקוואט

חזרות: 12 X סטים: 4



עליות רגל-רגל על כיסא/ ספסל

חזרות: 8 X סטים: 3



A2: גב

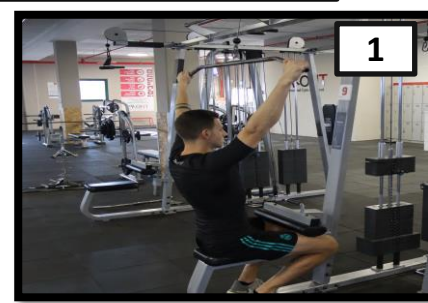
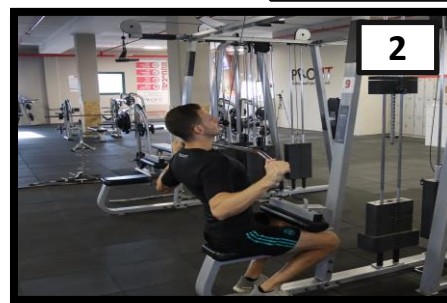
חתירה (אחיזה צרה)

חזרות: 10 (כל צד) X סטים: 3



פולי עליון לפנים (אחיזה רחבה)

חזרות: 12 X סטים: 2



"סופרמן"

חזרות: 15 X סטים: 3



חתירה (אחיזה רחבה)

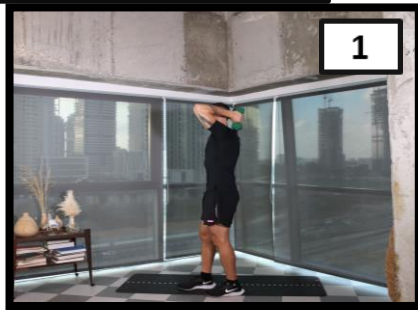
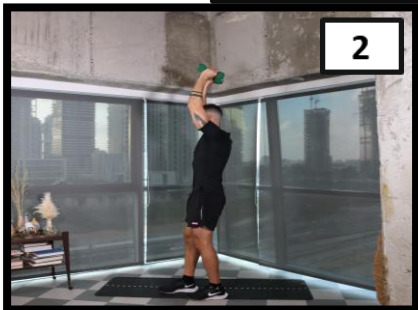
חזרות: 8 X סטים: 3



יד אחורית A3:

פשיטת מרפקים בעמידה עם משקולות יד

חזרות: 8 X סטים: 3



בטן



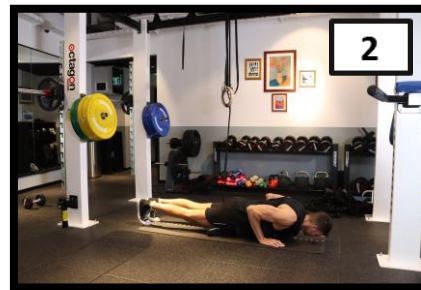
פשיטת מרפקים (יד אחורית)

חזרות: 10-12 X סטים: 3



שכיבות סמיכה (מצב צר)

חזרות: 10-20 X סטים: 3



B

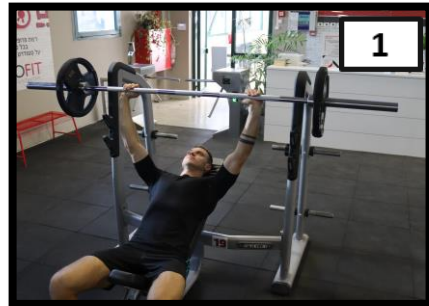
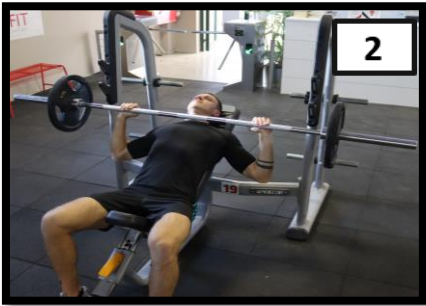
תכנית אימונים-

חזה, כתפיים, יד קדמית

B1: חזה

לחיצת חזה (אחיזה רחבה) שיפוע חיובי

חזרות: 10 X סטים: 3



לחיצת חזה (אחיזה רחבה) שיפוע רגיל

חזרות: 12 X סטים: 4



לחיצת חזה (אחיזה רחבה) שיפוע שלילי

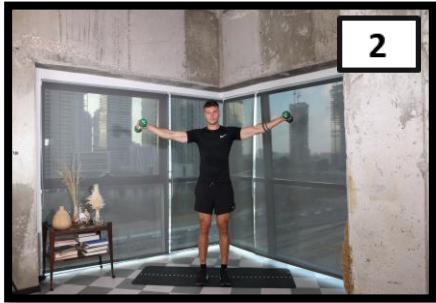
חזרות: 8 X סטים: 3



B2: כתפיים

הרחקת כתף עם משקולות

חזרות: 12 X סטים: 4



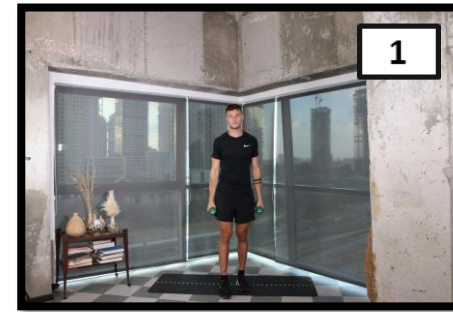
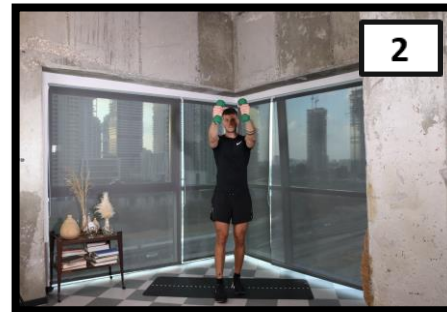
מיליטרי פרס (אחיזה רחבה)

חזרות: 10 X סטים: 4



כפיפת כתף עם משקולות

חזרות: 10 X סטים: 3

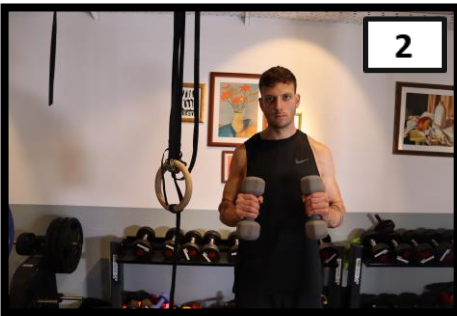


יד קדמית: B3

"פטישים" (יד קדמית)

חזרות: 8 X סטים: 4

2



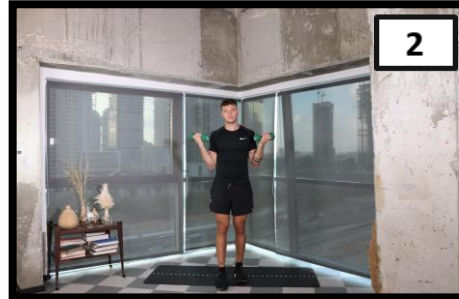
1



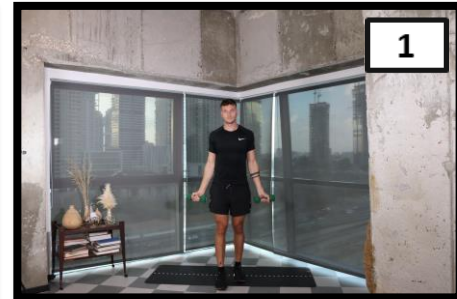
כפיפת מרפקים (יד קדמית)

חזרות: 10-12 X סטים: 4

2



1



בטן





* אם בא לכם להחליף תרגיל או שאין לכם במכון את אותו המכשיר/ משקולת יש לכם כאן תמונות של תרגילים עם שם שתוכלו לעשות במקום.

* החזרות שרשומות לכם הן טווח חזרות בהתאם למטרה, אם קשה/ קל לכם אתם יכולים להוריד/ להעלות משקל.

* אם אתם מרגישים לא בנוח עם תרגיל מסוים תחליפו אותו באחר (יש תמונות של תרגילים).

* שימו לב שיש אימונים למתחילים, בינוניים ומתקדמים, תבחרו מה שמתאים לכם מבחינת כושר ויכולת.

* שימו לב שאתם בתכנית מסה, תשקיעו יותר באימוני הכוח ופחות באימוני אירובי, תוכלו גם לשלב פעם בשבוע אימון מסוג "מטקון" שמופיע לכם בתכנית, אם המשקלים קלים לכם באימוני הכוח תעלו אותם ותגיעו ל- "כשל" בחזרה, שתיים האחרונות.

