

A large, dark gray circle is centered on the page. Inside the circle, there is a white, stylized logo that resembles a combination of the Hebrew letters 'מ' and 'ע'. The logo consists of a vertical bar on the left, a horizontal bar at the top, and a series of horizontal bars on the right that resemble a comb or a set of steps. The text 'לוז אימונים שבועי-' is positioned to the right of the logo, partially overlapping the gray circle.

לוז אימונים שבועי-

מסה

דגשים:

1. אתם יכולים להתאמן בימים ושעות שונות, הסדר של האימונים מסודר לפי המלצה מקצועית בלבד.
2. תדאגו לקחת מנוחה גם (השריר נבנה במהלך מנוחה).
3. תדאגו לשלב תזונה שמתאימה למטרה ולאימונים.

מתחילים

אימון כוח

יום ראשון -

מנוחה/ אימון מטקון

יום שני -

אימון כוח

יום שלישי -

מנוחה

יום רביעי -

אימון כוח

יום חמישי -

מנוחה

יום שישי -

מנוחה

יום שבת -

* אם בא לך אתה יכול לעשות בשישי/ שבת אימון אירובי- לא חובה!