

תכנית אימונים מתחילים - מסה



ALL POWER



TO THE

PEOPLE

דגשים לאימון מתחילים - מסה

מספר אימונים בשבוע - 3
משך זמן אימון - בין 40-60 דק.
רמת אימון - מתחילים.
סוג אימון - משקולות - אימון על כל הגוף.

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 כאן בתכנית הדיגיטלית.

להתחיל בחימום



מתחילים

מכרעים

חזרות: 10 כל צד X סטים: 4



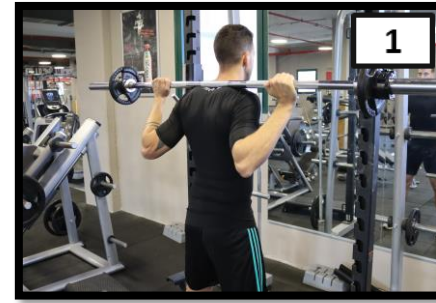
לחיצת חזה (אחיזה רחבה) שיפוע רגיל

חזרות: 12 X סטים: 4



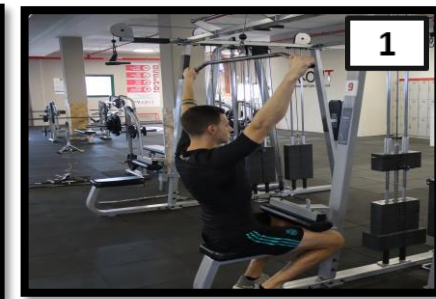
סקוואט

חזרות: 12 X סטים: 4



פולי עליון לפנים (אחיזה רחבה)

חזרות: 8 X סטים: 4



פשיטת מרפקים (יד אחורית)

חזרות: 10-12 X סטים: 3-4



אימון בטן



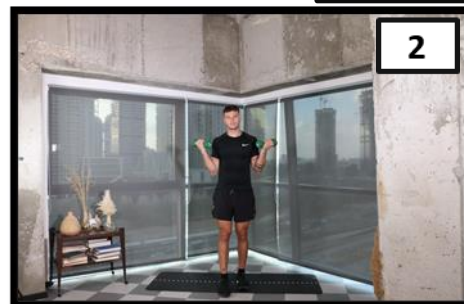
הרוקת בתף

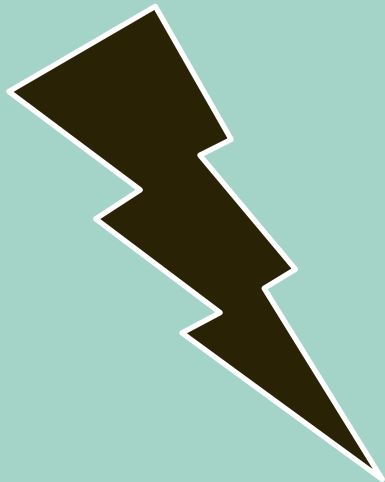
חזרות: 12 X סטים: 3-4



כפיפת מרפקים (יד קדמית) עם משקולות יד

חזרות: 10-12 X סטים: 3-4





* 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.

