

A large, dark gray circle serves as the background. Overlaid on the left side of the circle is a white, stylized logo consisting of a vertical bar on the left, a horizontal bar at the top, and a series of vertical bars of varying heights on the right, resembling a barcode or a stylized letter 'E'.

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.

## רמה בינונית

אימון כוח

יום ראשון -

מנוחה

יום שני -

אימון כוח

יום שלישי -

מנוחה

יום רביעי -

אימון כוח

יום חמישי -

אימון מטקון (יכול להיות גם ביום מנוחה במקום)

יום שישי -

מנוחה

יום שבת -

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