

**תכנית אימונים מתקדמים - חיטוב וירידה במשקל**



# ALL POWER



TO THE

PEOPLE

## דגשים לאימון מתקדמים - חיטוב וירידה במשקל

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

תשקיעו גם באימוני הכוח וגם באימוני האירובי,  
שימו לב שאתם לומדים היטב את החלק של  
התזונה ומשלבים אותו, תוסיפו גם אימוני מטקון/  
אימון מחזורי שנמצאים בתכנית לשגרת האימונים  
שלכם.

A

תכנית אימונים-

רגליים, גב, יד אחורית

להתחיל בחימום



# רגליים A1:

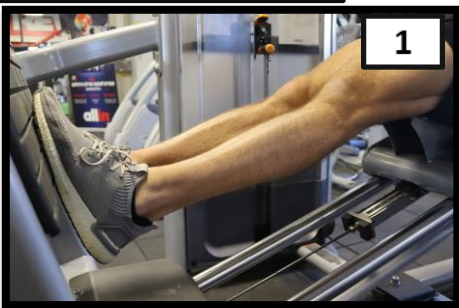
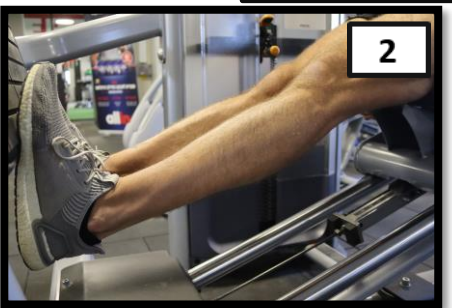
מכרעים

חזרות: 10 (כל צד) X סטים: 4



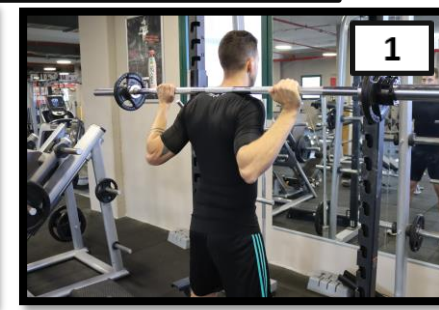
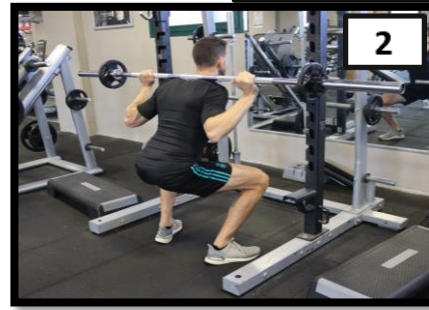
עלייה והורדת עקבים

חזרות: 20 X סטים: 3



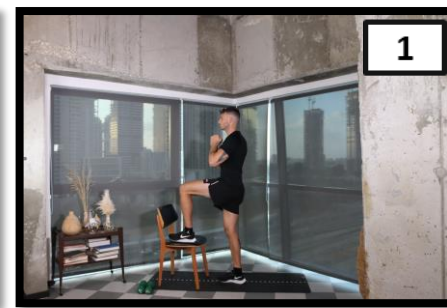
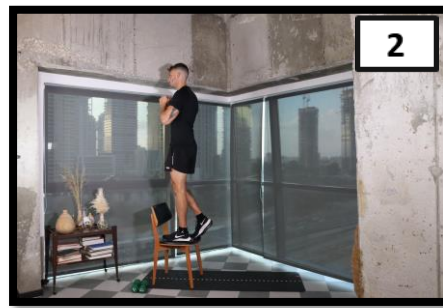
סקוואט

חזרות: 12 X סטים: 4



עליות רגל-רגל על כיסא/ ספסל

חזרות: 8 X סטים: 3



## A2: גב

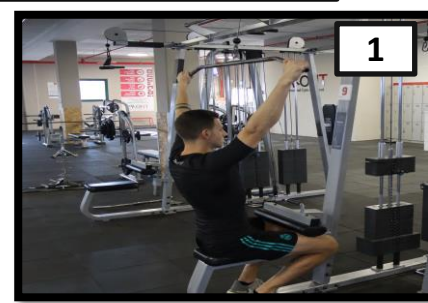
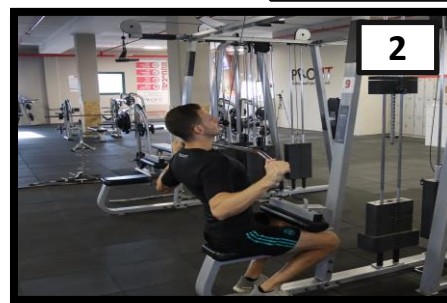
חתירה (אחיזה צרה)

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

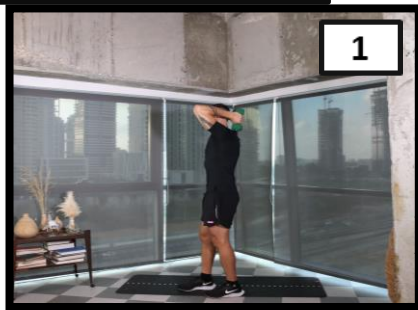




# יד אחורית A3:

פשיטת מרפקים בעמידה עם משקולות יד

חזרות: 8 X סטים: 3

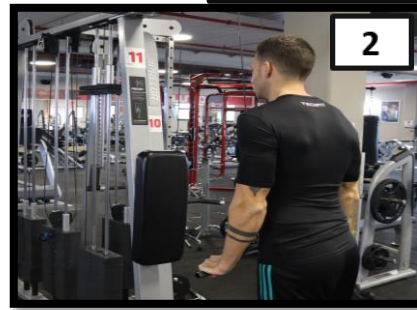


בטן



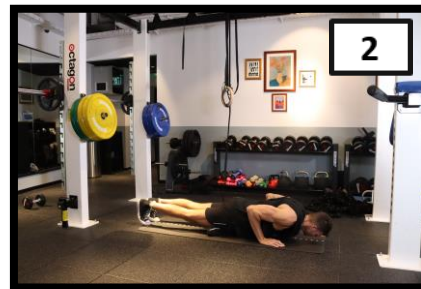
פשיטת מרפקים (יד אחורית)

חזרות: 10-12 X סטים: 3



שכיבות סמיכה (מצב צר)

חזרות: 10-20 X סטים: 3



B

תכנית אימונים-

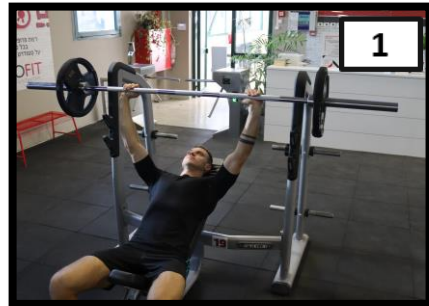
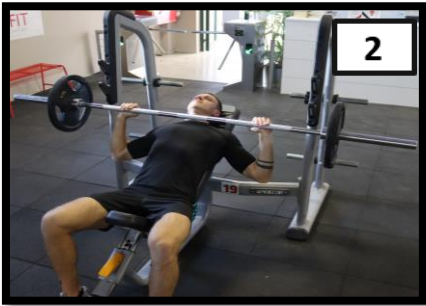
חזה, כתפיים, יד קדמית



# 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

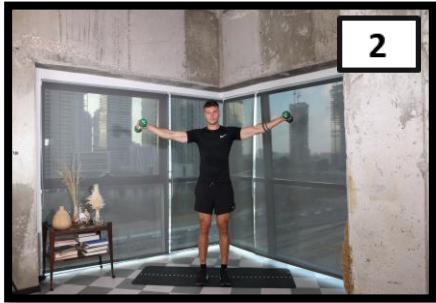
חזרות: 8 X סטים: 3



## B2: כתפיים

הרחקת כתף עם משקולות

חזרות: 12 X סטים: 4



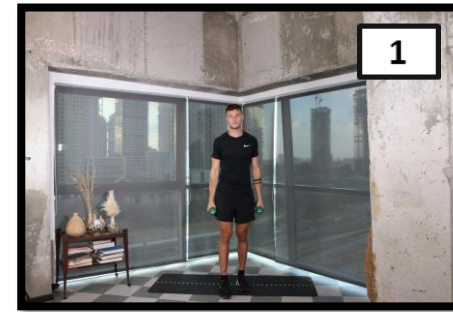
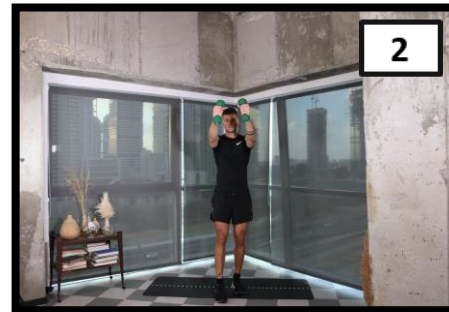
מיליטרי פרס (אחיזה רחבה)

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



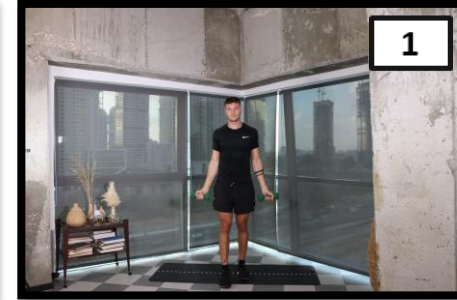
כפיפת מרפקים (יד קדמית)

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 חיטוב וירידה במשקל, תשקיעו גם באימוני הכוח וגם באימוני אירובי, תוכלו גם לשלב אימונים מסוג "מטקון"/ אימון מחזורי שמופיעים לכם בתכנית, אם המשקלים קלים לכם באימוני הכוח תעלו אותם ותגיעו ל- "כשל" בחזרה, שתיים האחרונות.

