

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-

חזה, כתפיים, יד אחורית

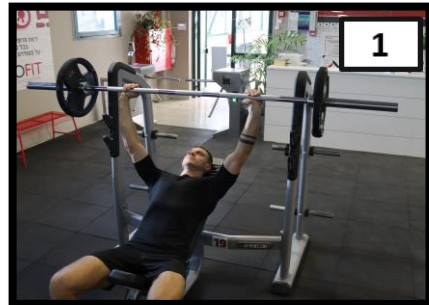
להתחיל בחימום



A1: חזה

לחיצת חזה (אחיזה רחבה) שיפוע
חיובי

חזרות: 10 X סטים: 3



לחיצת חזה (אחיזה רחבה) שיפוע
רגיל

חזרות: 8 X סטים: 4



פרפר חזה

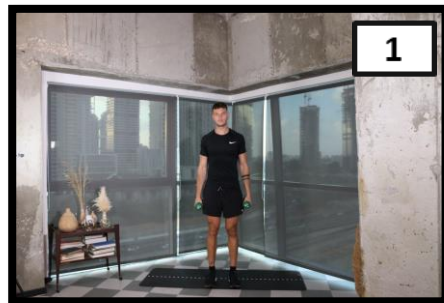
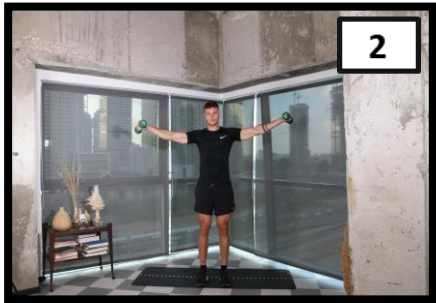
חזרות: 12 X סטים: 3



A2: כתפיים

הרחקת כתף עם משקולות

חזרות: 12 X סטים: 4



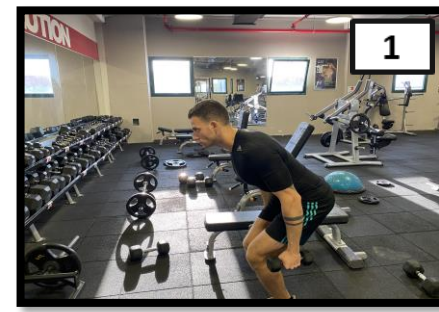
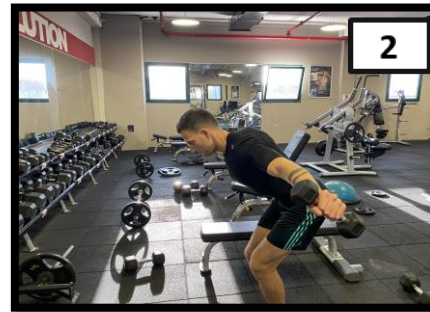
מיליטרי פרס (אחיזה רחבה)

חזרות: 10 X סטים: 4



פשיטת כתף (כתף אחורית)

חזרות: 12 X סטים: 3



יד אחורית A3:

מקבילים/ ג'קסונים

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-

רגליים, גב, יד קדמית

A1: רגליים

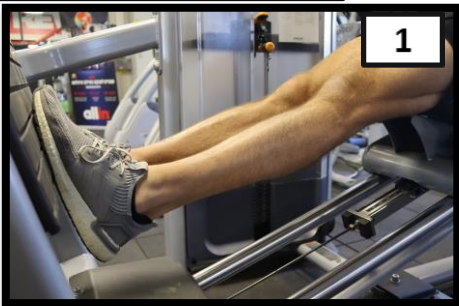
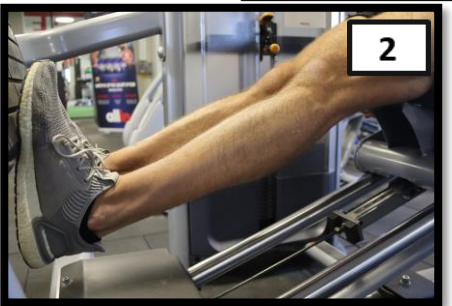
מכרעים

חזרות: 8 (כל צד) X סטים: 4



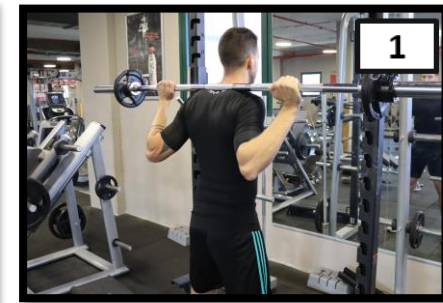
עלייה והורדת עקבים

חזרות: 20 X סטים: 3



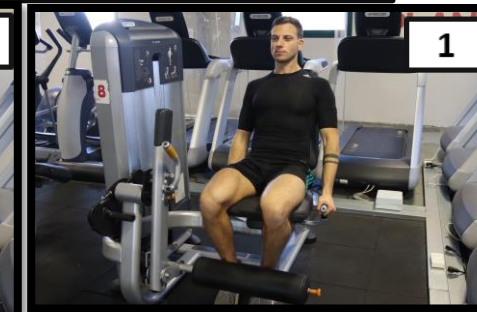
סקוואט

חזרות: 10 X סטים: 4



פשיטת ברכיים במכשיר

חזרות: 12 X סטים: 3



A2: גב

חתירה (אחיזה צרה)

חזרות: 8 (בל צד) X סטים: 3



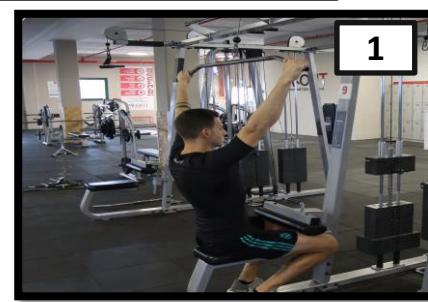
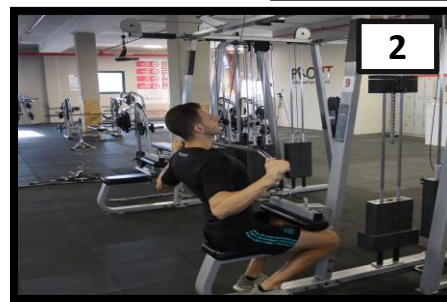
"סופרמן"

חזרות: 15 X סטים: 3



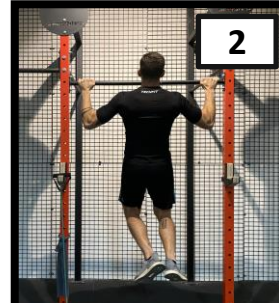
פולי עליון לפנים (אחיזה רחבה)

חזרות: 10 X סטים: 2



מתח (אחיזה רחבה/ צרה)

חזרות: 5-10 X סטים: 3



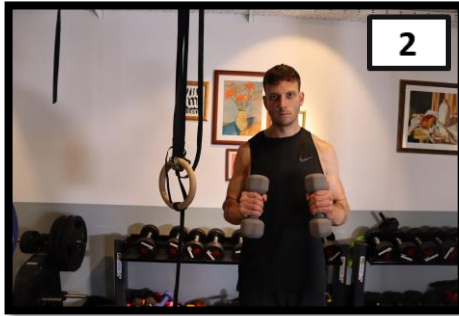
B3: יד קדמית

"פטישים" (יד קדמית)

חזרות: 8 X סטים: 4

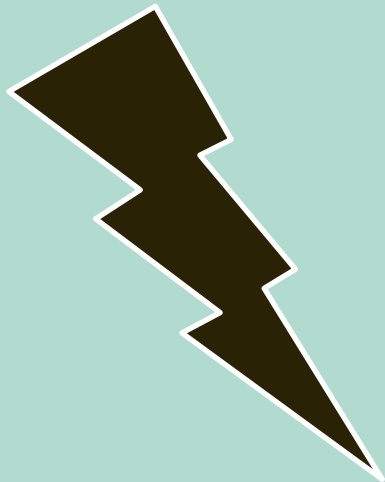
כפיפת מרפקים (יד קדמית)

חזרות: 10-12 X סטים: 4



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.

