

A large, stylized white logo is centered on a grey circular background. The logo consists of a vertical bar on the left, followed by a series of horizontal bars of varying lengths that resemble the Hebrew letter 'א' (Aleph).

לוז אימונים שבועי-
חיטוב וירידה במשקל

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.

מתקדמים

אימון A + אימון אירובי (חצי שעה) אחרי

יום ראשון -

אימון B

יום שני -

אימון אירובי (חצי שעה) על הבוקר או אחרי אימון כוח ביום
אחר במקום

יום שלישי -

אימון A

יום רביעי -

אימון B

יום חמישי -

מנוחה

יום שישי -

מנוחה/ אימון מטקון

יום שבת -

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