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 extend to the right, resembling a stylized letter or symbol.

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.

## רמה בינונית

אימון כוח

יום ראשון -

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

יום שני -

אימון כוח

יום שלישי -

מנוחה/ אימון מטקון

יום רביעי -

אימון כוח

יום חמישי -


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

יום שישי -

מנוחה

יום שבת -

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

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 extend to the right, creating a shape reminiscent of a stylized letter 'E' or a similar symbol.

לוז אימונים שבועי-  
חיטוב וירידה במשקל  
מתקדמים

# 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!