

תכנית אימונים רמה בינונית- חיטוב וירידה במשקל



ALL POWER



TO THE

PEOPLE

דגשים לאימון ברמה בינוני- חיטוב וירידה במשקל

מספר אימונים בשבוע- 3-4
משך זמן אימון- בין 40-60 דק.
רמת אימון- בינוני.

סוג אימון- כוח, משקולות עובד על כל הגוף.

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.

להתחיל בחימום



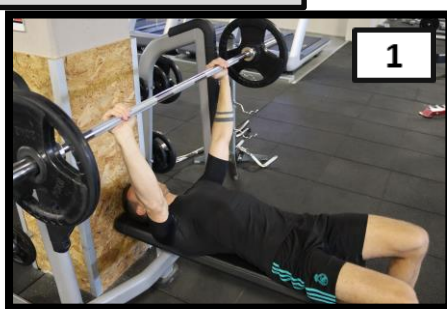
מכרעים

חזרות: 10 כל צד X סטים: 4



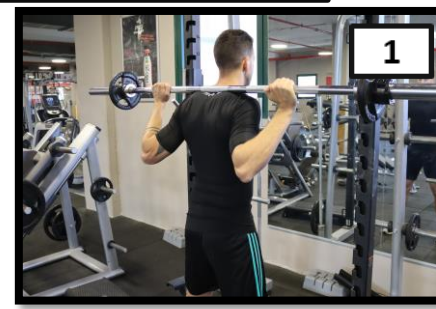
לחיצת חזה (אחיזה רחבה) שיפוע רגיל

חזרות: 12 X סטים: 4



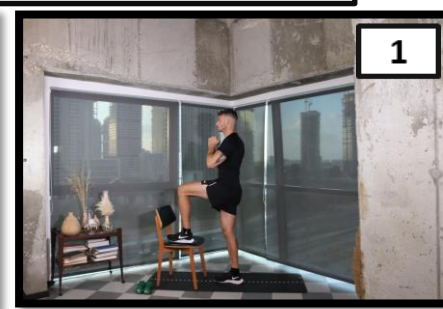
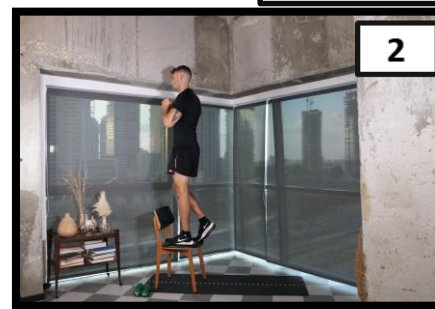
סקוואט

חזרות: 10-12 X סטים: 4



עליות רגל-רגל על מדרגה

חזרות: 8 כל צד X סטים: 3



פולי עליון לפנים (אחיזה רחבה)

חזרות: 12 X סטים: 4



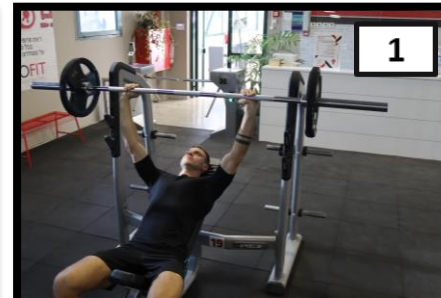
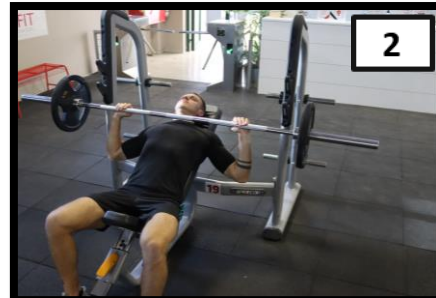
לחיצת כתפיים

חזרות: 10 X סטים: 4



לחיצת חזה (אחיזה רחבה) שיפוע חיובי

חזרות: 10 X סטים: 3-4



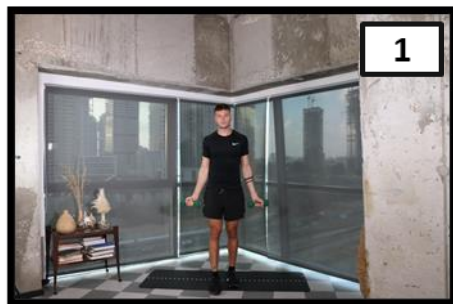
חתירה (אחיזה צרה)

חזרות: 10 (כל צד) X סטים: 4



כפיפת מרפקים עם משקולות יד

חזרות: 10-12 X סטים: 3-4



אימון בטן



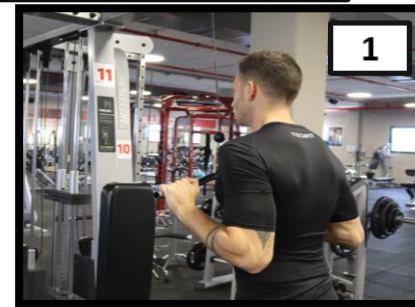
הרחקת כתף

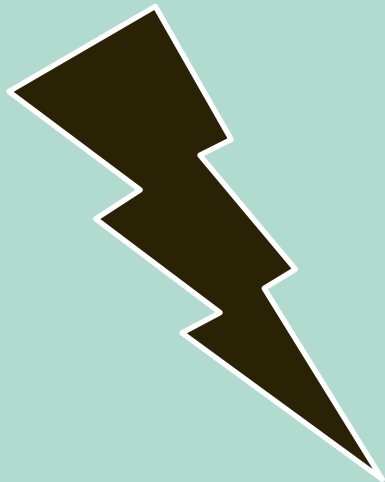
חזרות: 12 X סטים: 4



פשיטת מרפקים (יד אחורית)

חזרות: 10-12 X סטים: 3-4





* 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.

