

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 גם לקחת מנוחה (השריר נבנה במהלך המנוחה).
3. תדאגו לשלב תזונה שמתאימה למטרה ולאימונים לפי מה שלמדתם בפרק של התזונה או לפי תפריט אישי שנכתב לכם.
4. לעבוד לפי יכולת אישית והקשבה לגוף.
5. תדאגו לצפות בטכניקה ועבודה נכונה של כל תרגיל לפני האימון.
6. שימו לב שיש סרטון חימום ומתיחות מצורפים הם לא חובה אתם יכולים לבחור להוסיף אותם לאימון או לעשות חימום של הליכה 10 על הליכון לפני האימון.
7. במידה ויש תרגיל שאתם לא מצליחים לעשות בגלל תחושה של עומס או חוסר נוחות תמיד אפשר לפנות אלינו במייל ולבדוק אפשרות לתרגיל חלופי
8. שימו לב שאתם רואים את הפרק של הריצה לפני תחילת האימונים
9. אימוני האירובי הם ריצה/הליכה/אינטרוולים בחוץ במידה וזה לא מתאפשר יש אימון HIIT שיכול להחליף אותם בימים מיוחדים
10. עדיף לעשות את אימוני האירובי בבוקר לפני תחילת היום או ישר אחרי אימון כוח במידה ויש לכם זמן ואפשרות

## מתקדמים

---

אימון כוח

יום ראשון -

מנוחה

יום שני -

אימון כוח

יום שלישי -

30 דק אירובי ריצה/הליכה (הליכות/אליפטיקל)

יום רביעי -

אימון כוח

יום חמישי -

מנוחה/ 30 דק אירובי ריצה/הליכה(הליכות/אליפטיקל)

יום שישי -

30 דק אירובי ריצה/הליכה (הליכות/אליפטיקל)

יום שבת -