



תוכנית חדר כושר מתחילות

5-10 דק חימום על הליכון





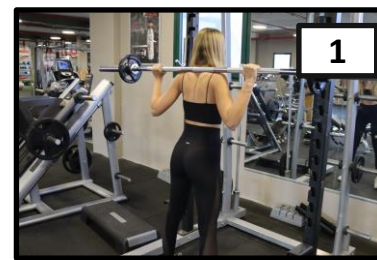
הרמת אגן עם משקל היפ
טראסט

חזרות: 12-15 X סבבים: 3



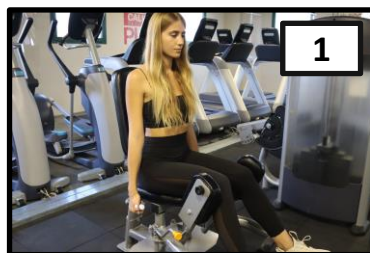
סקוואט עם סמית משין
או משקולת יד

חזרות: 12-15 X סבבים: 4



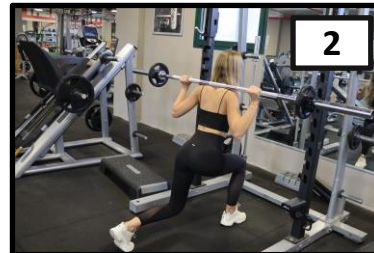
הרחקת ירך במכונה

חזרות: 12-15 X סבבים: 3



מכרעים סמית משין או עם
משקולות יד

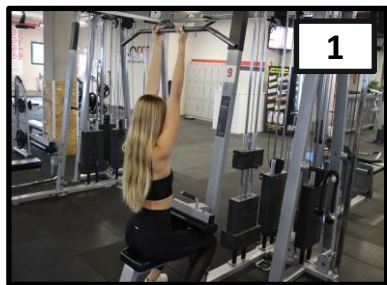
חזרות: 12-15 X סבבים: 2 לכל רגל





פולי עליון צר

חזרות: 12-15 X סבבים: 3



לחיצת חזה עם משקולות יד

חזרות: 6-8 X סבבים: 3



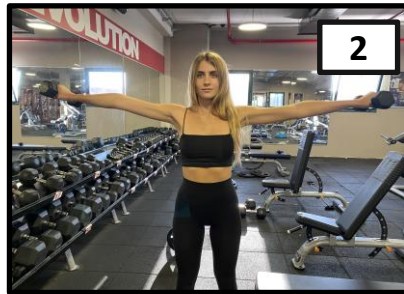
כפיפת מרפקים עם משקולות

חזרות: 12-15 X סבבים: 3



הרחקת כתפיים עם משקולות

חזרות: 12-15 X סבבים: 3





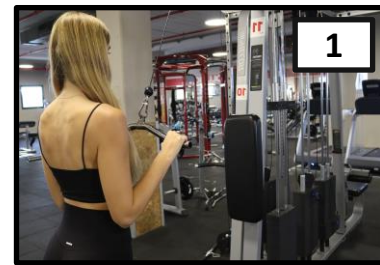
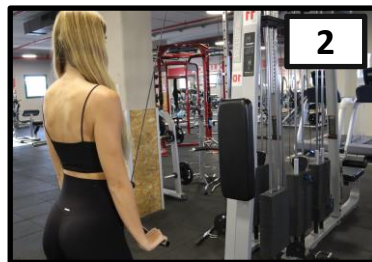
פלאנק

30 שניות עבודה X סבבים: 3



פשיטת מרפקים מול מכשיר

חזרות: 12-15 X סבבים: 3



אימון בטן מוקלט

