

A large, dark grey circle is centered on the page. Inside the circle, there is a white, stylized logo consisting of a vertical bar on the left, a horizontal bar at the top, and a series of horizontal bars on the right that resemble a comb or a set of steps. The text is positioned to the right of the logo, partially overlapping the grey circle.

לוז אימונים שבועי-

מסה

דגשים:

1. אתם יכולים להתאמן בימים ושעות שאתם רוצים, הסדר של האימונים מסודר לפי המלצה מקצועית בלבד.
2. תדאגו לקחת גם מנוחה (השריר נבנה במהלך המנוחה).
3. תדאגו לשלב תזונה שמתאימה למטרה ולאימונים לפי מה שלמדתם בפרק של התזונה.
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.
7. תעבדו לפי התנגדות שמתאימה לרמת הכושר שלכם מספר חזרות/ משקל/ גומיית התנגדות.

מתקדמים

אימון כוח

יום ראשון -

מנוחה

יום שני -

אימון כוח

יום שלישי -

מנוחה

יום רביעי -

אימון כוח

יום חמישי -

אימון בונים/ריצה/פילאטיס

יום שישי -

מנוחה

יום שבת -