



תוכנית חדר כושר מתקדמות

5-10 דק חימום על הליכון





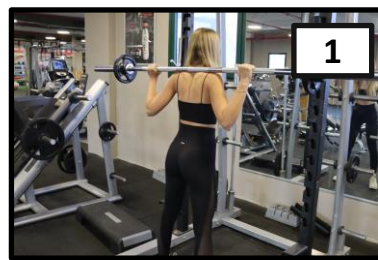
הרמת אגן עם מוט

חזרות: 6-8 X סבבים: 4



סקוואט עם מוט

חזרות: 6-8 X סבבים: 4



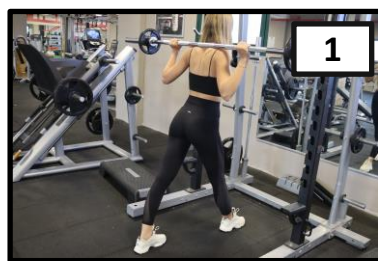
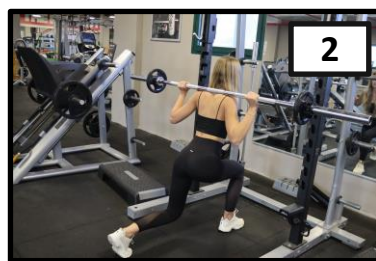
דדליפט

חזרות: 6-8 X סבבים: 3



מכרעים עם מוט והגבהה ברגל האחרית

חזרות: 6-8 X סבבים: 3





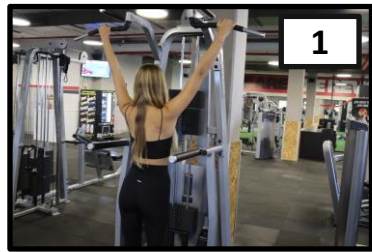
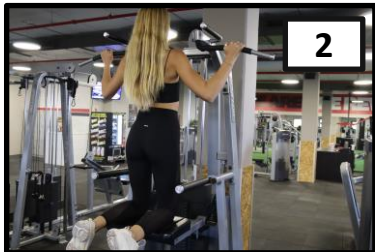
פשיטת ירך כנגד פולי תחתון

חזרות: 6-8 X סבבים: 3



פולי עליון רחב/ מתח

חזרות: פולי-8/6 מתח 2-4 X סבבים: 3



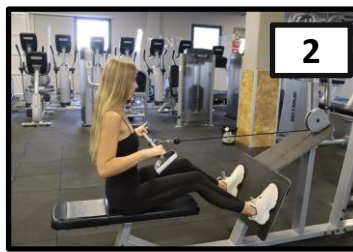
הרחקת ירך כנגד פולי תחתון

חזרות: 6-8 X סבבים: 3



חתייה

חזרות: 6-8 X סבבים: 3





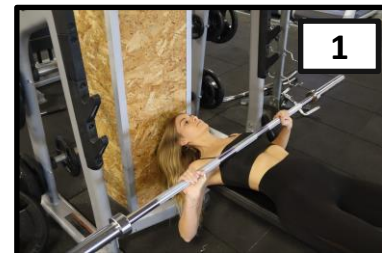
פרפר מכונה/ משקולות בשכיבה

חזרות: 6-8 X סבבים: 3



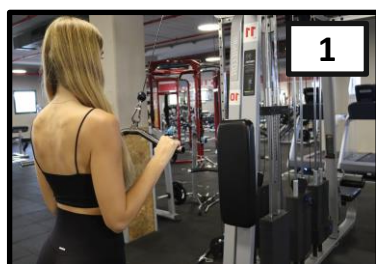
לחיצת חזה מוט/ משקולות

חזרות: 6-8 X סבבים: 3



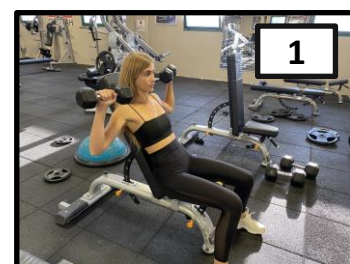
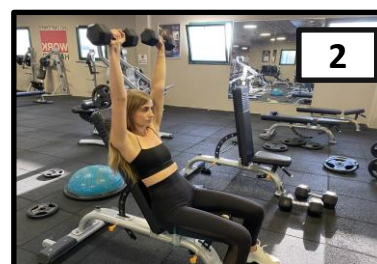
פשיטת מרפק

חזרות: 6-8 X סבבים: 3



לחיצת כתף בישיבה

חזרות: 6-8 X סבבים: 3





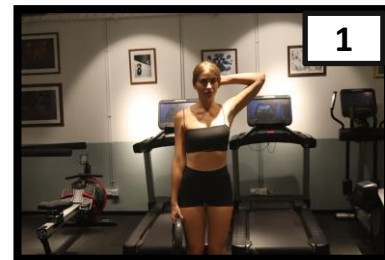
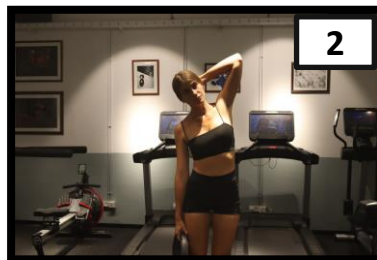
פלאנק

להגיע לכשל



כפיפת צד עם משקולת

חזרות: 6-8 X סבבים: 2



אימון בטן

