

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 או שתשלבו תפריט תזונה שנבנה במיוחד בשבילכם, יש אפשרות לתאם אצלנו פגישה לתהליך ובניית תפריט תזונה אישי.
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.

מתחילים

אימון כוח

יום ראשון -

מנוחה

יום שני -

מנוחה

יום שלישי -

אימון כוח

יום רביעי -

מנוחה

יום חמישי -

מנוחה/אירובי 20-30 דק

יום שישי -

מנוחה

יום שבת -