

תוכנית אימונים לחד"כ

8-15 חזרות, משקל לפי יכולת אישית



3 סטים



כל תרגיל

סקוואט



פשיטת ירך- הרחקת הרגל אחורה בעמידה



סומו סקוואט



הרחקת ירך- הרחקת הרגל הצידה



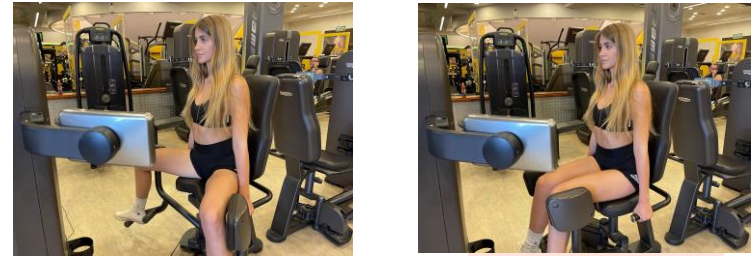
תוכנית אימונים לחד"כ

כל תרגיל ✕ 3 סטים ✕ 8-15 חזרות , משקל לפי יכולת אישית

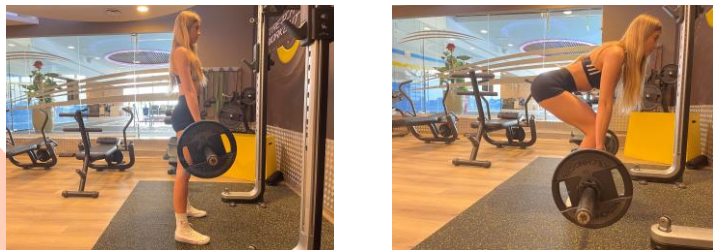
העברת הרגל מצד לצד בעמידת שש על ספסל עם משקולות רגליים



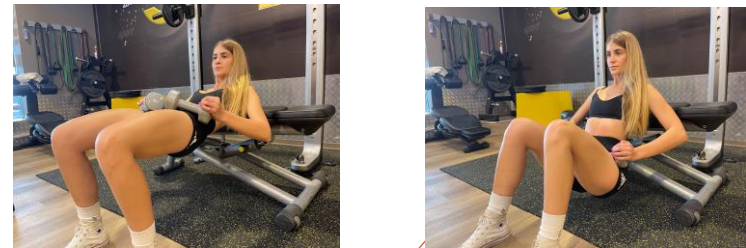
הרחקת ירך בישיבה על מכשיר



דדליפט



היפ טראסט- הרמות אגן



תוכנית אימונים לחד"כ

8-15 חזרות לכל רגל, משקל לפי יכולת אישית



3 סטים



כל תרגיל

סמיט משיין- קיק למעלה



פשיטת ירך אחורה על מדרגות



בעיטת הרגל אחורה עם מכשיר

