

תוכנית אימונים לבית

12-30 חזרות

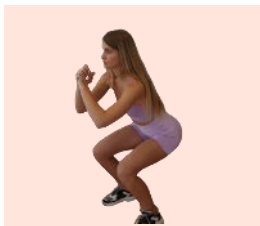


3 סטים

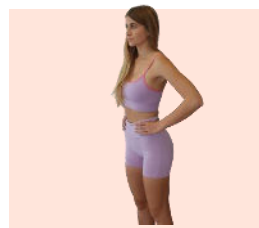
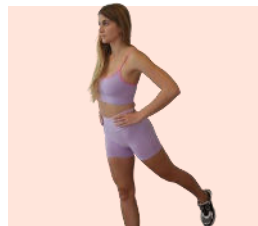


כל תרגיל

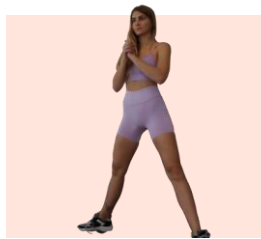
סקוואט



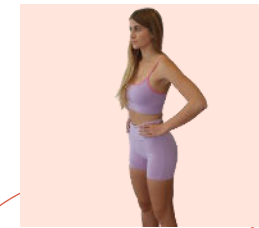
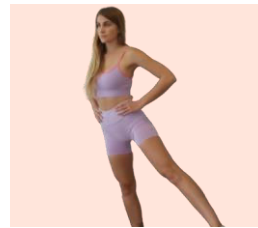
פשיטת ירך הרחקת הרגל אחורה בעמידה



סומו סקוואט



הרחקת ירך הרחקת הרגל הצידה



תוכנית אימונים לבית

10-25 חזרות

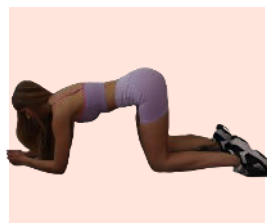
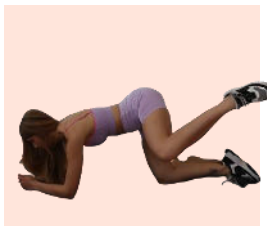


3 סטים

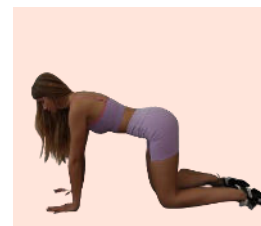
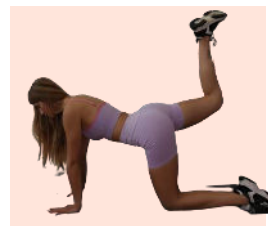


כל תרגיל

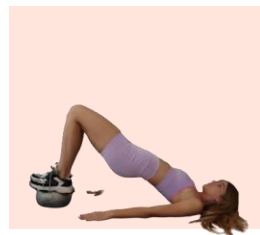
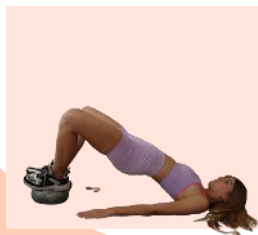
קיק הצידה בעמידת שש



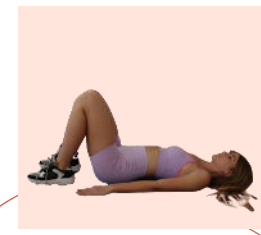
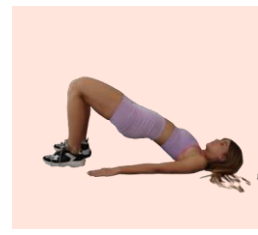
קיק למעלה בעמידת שש



הרחקת ירך בהיפ טראסט עם כדור



היפ טראסט- הרמות אגן



תוכנית אימונים לבית

8-12 חזרות

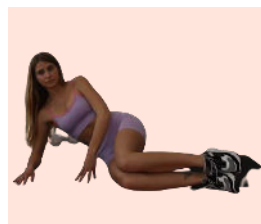
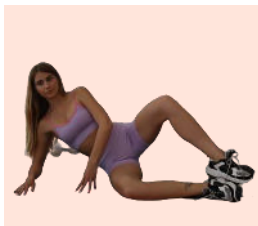


3 סטים

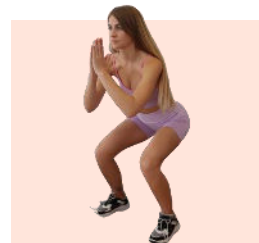
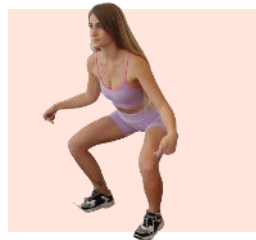


כל תרגיל

שכיבה על הצד פתיחת הרגל הצידה ברוטציה



סקוואט סטטי עם דחיפת ברך כלפי חוץ



פשיטת ירך תוך כדי שכיבה על הבטן

