



תוכנית אפרסק

1 היכרות והסבר

2 מבוא

3 למידה והתחלה-שימי לב שאת קוראת את כל השלבים, חשוב להבין איך עושים את התוכנית לפני שמתחילים את האימונים

4 תוכניות אימון בית וחדכ

5 חימום

6 מתיחות

7 סיכום תהליך

ME.