

יומן אימונים

3 פעמים בשבוע

תאריך:

1	פלאג גוף	שם תרגיל	סט	חזרות	1 סט		2 סט		3 סט		4 סט	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
יולד א'א	רגליים	סקוואט לישיבה	4	10-12								
	רגליים	מכרעה לאחור לספה או כיסא	4	12								
	גב	חתירה לכתף אחורית	4	15								
	כתפיים	לחיצת כתפיים עם גומייה	4	15								
	בטן	כפיפות בטן עם רגליים על כיסא	3	30								

תאריך:

2	פלאג גוף	שם תרגיל	סט	חזרות	1 סט		2 סט		3 סט		4 סט	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
יולד א'א	גב	פולאובר בקבוק יד יד	4	12								
	יד אחורית	פשיטת מרפקים	4	12								
	רגליים	היפ טראסט מהספה	4	12								
	רגליים	בעיטות לאחור הישענות על ספה	4	12-15								
	בטן	כפיפות בטן עם רגליים על כיסא	3	30								

תאריך:

3	פלאג גוף	שם תרגיל	סט	חזרות	1 סט		2 סט		3 סט		4 סט	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
יולד א'א	רגליים	היפ טראסט מהרצפה	4	12								
	רגליים	דדליפט עם גומייה	4	12-15								
	גב	חתירה עם הישענות יד יד	4	15								
	יד אחורית	שכיבות סמיכה מהקיר	4	10-12								
	בטן	כפיפות בטן עם רגליים על כיסא	3	30								

יומן אימונים

3 פעמים בשבוע

תאריך:

1	פלאג גוף	שם תרגיל	סט	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות
יולד אטו	רגליים		4	10-12								
	רגליים		4	12								
	גב		4	15								
	כתפיים		4	15								
	בטן		3	30								

תאריך:

2	פלאג גוף	שם תרגיל	סט	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות
יולד אטו	גב		4	12								
	יד אחורית		4	12								
	רגליים		4	12								
	רגליים		4	12-15								
	בטן		3	30								

תאריך:

3	פלאג גוף	שם תרגיל	סט	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות
יולד אטו	רגליים		4	12								
	רגליים		4	12-15								
	גב		4	15								
	יד אחורית		4	10-12								
	בטן		3	30								