

יומן אימונים

4 פעמים בשבוע

תאריך:

1	פלאג גוף	שם תרגיל	סטים	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
וועט טאז צאָס	רגליים	היפ טראסט רגל רגל (אפשר גם הפוך)	4	12-15								
	רגליים	דדליפט עם גומייה	4	15-20								
	רגליים	בעיטות חמור עם גומייה	4	15								
	רגליים	צדפה לישבן צידי	3	8-10								
	בטן	הורדת רגליים	3	20								

תאריך:

2	פלאג גוף	שם תרגיל	סטים	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
וועט טאז צאָס	גב	חתירה בהטיית גב	4	15								
	כתפיים	לחיצת כתפיים	4	15								
	יד אחורית	שכיבות סמכה לפי רמה	4	עד כשל								
	בטן	פלאנק נמוך	3	דקה								
	בטן	כפיפות עם רגליים ב-90 מעלות	3	30								

תאריך:

3	פלאג גוף	שם תרגיל	סטים	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
וועט טאז צאָס	רגליים	סקוואט בולגרי עם גומייה	4	12								
	רגליים	סקוואט עם גומייה	4	15-12								
	רגליים	היפ טראסט רגל רגל	4	10-12								
	רגליים	בעיטות לאחור עם גומייה	3	15-20								
	בטן	פלאנק	3	דקה								

תאריך:

4	פלאג גוף	שם תרגיל	סטים	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
וועט טאז צאָס	גב	חתירה יד יד עם גומייה	4	10-12								
	כתפיים	חתירה אנכית עם גומייה	4	10								
	יד אחורית	פשיטת מרפק עם גומייה	4	12-15								
	רגליים	מכרעות לאחור עם גומייה	2	12-15								
	רגליים	צדפה לישבן צידי	2	8-10								

יומן אימונים

4 פעמים בשבוע

תאריך:

1	פלאג גוף	שם תרגיל	סטים	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
וועט טאז אָט	רגליים		4	12-15								
	רגליים		4	15-20								
	רגליים		4	15								
	רגליים		3	8-10								
	בטן											

תאריך:

2	פלאג גוף	שם תרגיל	סטים	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
וועט טאז אָט	גב		4	15								
	כתפיים		4	15								
	יד אחורית		4	עד כשל								
	בטן		3	דקה								
	בטן		3	30								

תאריך:

3	פלאג גוף	שם תרגיל	סטים	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
וועט טאז אָט	רגליים		4	12								
	רגליים		4	15-12								
	רגליים		4	10-12								
	רגליים		3	15-20								
	בטן		3	דקה								

תאריך:

4	פלאג גוף	שם תרגיל	סטים	חזרות	סט 1		סט 2		סט 3		סט 4	
					חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות	חזרות	התנגדות
וועט טאז אָט	גב		4	10-12								
	כתפיים		4	10								
	יד אחורית		4	12-15								
	רגליים		2	12-15								
	רגליים		2	8-10								