



רגליים

צפה בתרגיל



סקוואט בולגרי
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל, החלף רגל מנוחה: 30 שניות

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6



בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע



רגליים

צפה בתרגיל



סטיף לג דדליפט
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל מנוחה: 30 שניות

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6



בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע



צפה בתרגיל B

צפה בתרגיל A

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B **סופר סט 1**

כפיפות גו (בטן)

בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן 60 שניות מנוחה



שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6

תרגיל B

חתייה בישיבה

בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B



בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

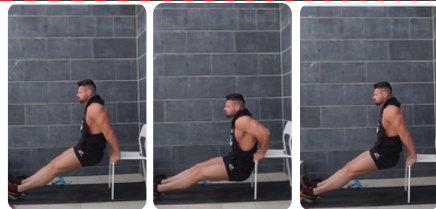


תרגיל A

צפה בתרגיל B

צפה בתרגיל A

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B **סופר סט 2**



שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6

תרגיל B

ג'קסונים

בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן 60 שניות מנוחה



בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע



תרגיל A

חתייה

בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B

צפה בתרגיל B

צפה בתרגיל A

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B **סופר סט 3**



שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6

תרגיל B

פשיטת מרפקים

בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל, החלף יד לאחר מכן 60 שניות מנוחה



בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע



תרגיל A

סקוואט סטי

בצע מקסימום זמן שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B

צפה בתרגיל B

צפה בתרגיל A

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B **סופר סט 4**

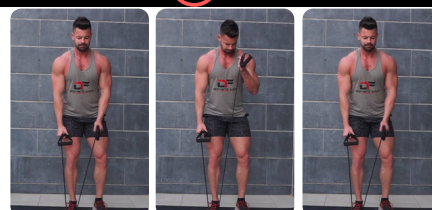


שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6

תרגיל B

כפיפת כפית

בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן 60 שניות מנוחה



בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע



תרגיל A

כפיפת מרפקים באחיזת פטי

בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B





כתפיים

צפה בתרגיל



לחיצת כתפיים

בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל מנוחה: 30 שניות

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

תלת ראשי

צפה בתרגיל



פשיטת מרפק

בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל, החלף יד מנוחה: 30 שניות

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

סופר סט 1

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B

צפה בתרגיל B

צפה בתרגיל A



תרגיל B

קירוב אופקי (פרפר)
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל, החלף יד לאחר מכן 60 שניות מנוחה

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6



תרגיל A

סטיף לג דדליפט
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל, החלף רגל, לאחר מכן עבור לתרגיל B

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

סופר סט 2

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B

צפה בתרגיל B

צפה בתרגיל A



תרגיל B

כפיפת מרפק
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל, החלף יד לאחר מכן 60 שניות מנוחה

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6



תרגיל A

סקוואט
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B

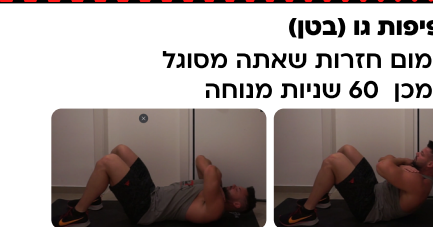
בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

סופר סט 3

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B

צפה בתרגיל B

צפה בתרגיל A



תרגיל B

כפיפות גו (בטן)
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן 60 שניות מנוחה

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6



תרגיל A

שכיבות סמיכה
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

סופר סט 4

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B

צפה בתרגיל B

צפה בתרגיל A



תרגיל B

כפיפת כפית
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן 60 שניות מנוחה

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6



תרגיל A

בהטיית גב חתירה
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע



חזה

צפה בתרגיל



קירוב אופקי- פרפר
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל, החלף יד מנוחה: 30 שניות

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

רגליים

צפה בתרגיל



סקוואט בולגרי
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל, החלף רגל מנוחה: 30 שניות

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

סופר סט 1

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B

צפה בתרגיל A

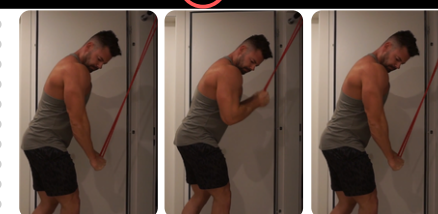
צפה בתרגיל B



תרגיל B

לחיצת כתפיים
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן 60 שניות מנוחה

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6



תרגיל A

פשיטת מרפק
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

סופר סט 2

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B

צפה בתרגיל A

צפה בתרגיל B



תרגיל B

כפיפת מרפקים
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן 60 שניות מנוחה

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6



תרגיל A

הרחקת כתפיים
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

סופר סט 3

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B

צפה בתרגיל A

צפה בתרגיל B



תרגיל B

פלאנק (בטן)
בצע מקסימום זמן שאתה מסוגל לאחר מכן 60 שניות מנוחה

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6



תרגיל A

לחיצת חזה
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

סופר סט 4

בצע תרגיל A ומיד לאחריו B

צפה בתרגיל A

צפה בתרגיל B



תרגיל B

סטיף לג דדליפט
בצע מקסימום חזרות שאתה מסוגל לאחר מכן 60 שניות מנוחה

שבוע 1 2 3 4 5 6
סטים x1 x2 x3 x4 x5 x6



תרגיל A

סקוואט סטטי עם כפיפת ירך
בצע מקסימום זמן שאתה מסוגל לאחר מכן עבור לתרגיל B

בדוק כמה סטים עליך לבצע בכל שבוע

