

המטרות שעמדת בהם החודש

התקדמות בחזרות דדליפט

תרגיל: לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד

משקל מטרה: 20

תאריך התחלה: 23/09/2019

תאריך סיום:



מטרה 9

תרגיל: לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד

משקל מטרה: 9

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום:



לעבור בהצלחה את ארוחות התג!

תרגיל: שנה טובה לכולם!

משקל מטרה: להישאר באותו משקל.

תאריך התחלה: 29/09/2019

תאריך סיום: 20/10/2019



מטרה 7

תרגיל: לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד כבל קרוס

משקל מטרה: 7

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום:



מטרה 8

תרגיל: עליות תאומים במכונה

משקל מטרה: 8

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום:



גג 2

תרגיל: סקוואט רגל

משקל מטרה: 2

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום:



גג 23443

תרגיל: סקוואט רגל

משקל מטרה: 2

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום:



גג 23443/שדג

תרגיל: הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד

משקל מטרה: 2

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום:



גג

תרגיל: פול אובר

משקל מטרה: 2

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום:



המטרות שלא עמדת בהם החודש

התקדמות בבנין פרס

תרגיל: בנין פרס

משקל מטרה: 100

תאריך התחלה: 23/09/2023

תאריך סיום:

DON'T GIVE UP

התקדמות במשקל סקוואט

תרגיל: סקוואט רגל

משקל מטרה: 50

תאריך התחלה: 23/09/2023

תאריך סיום:

DON'T GIVE UP