

ברוך הבא לדוח החודשי ירדן דויטש!



חודש מספר: 2

שם פרטי: ירדן

שם משפחה: דויטש

מספר זהות: 1

גובה: 1.71

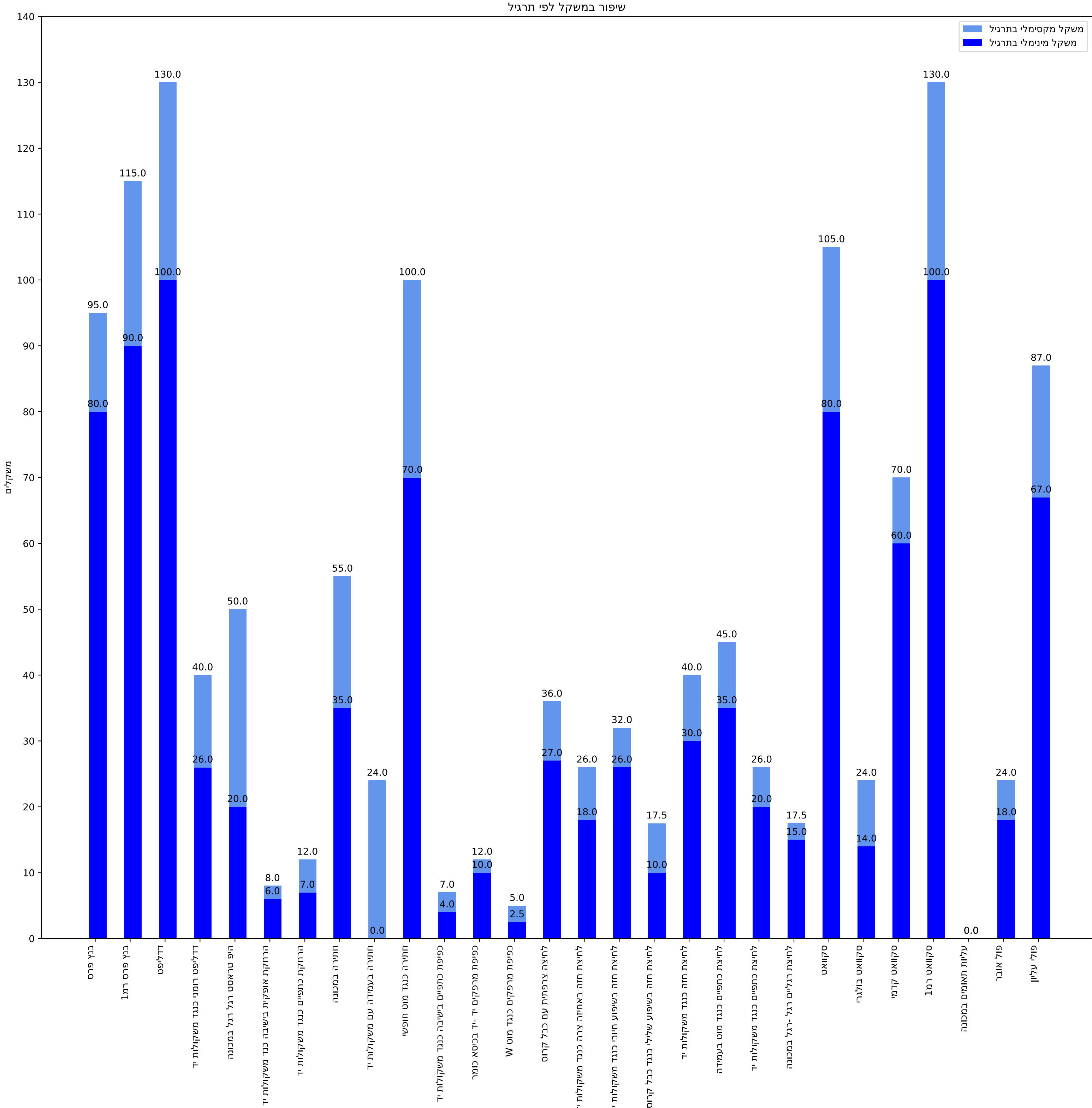
משקל התחלה: 66.5

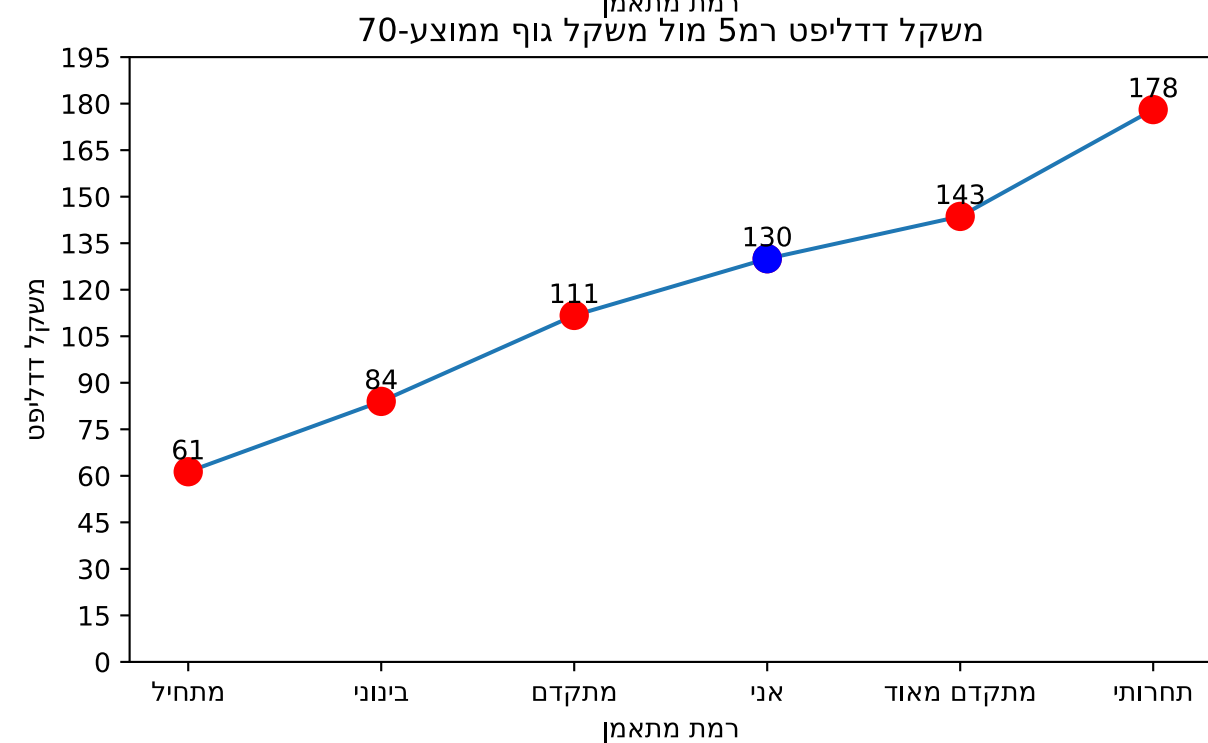
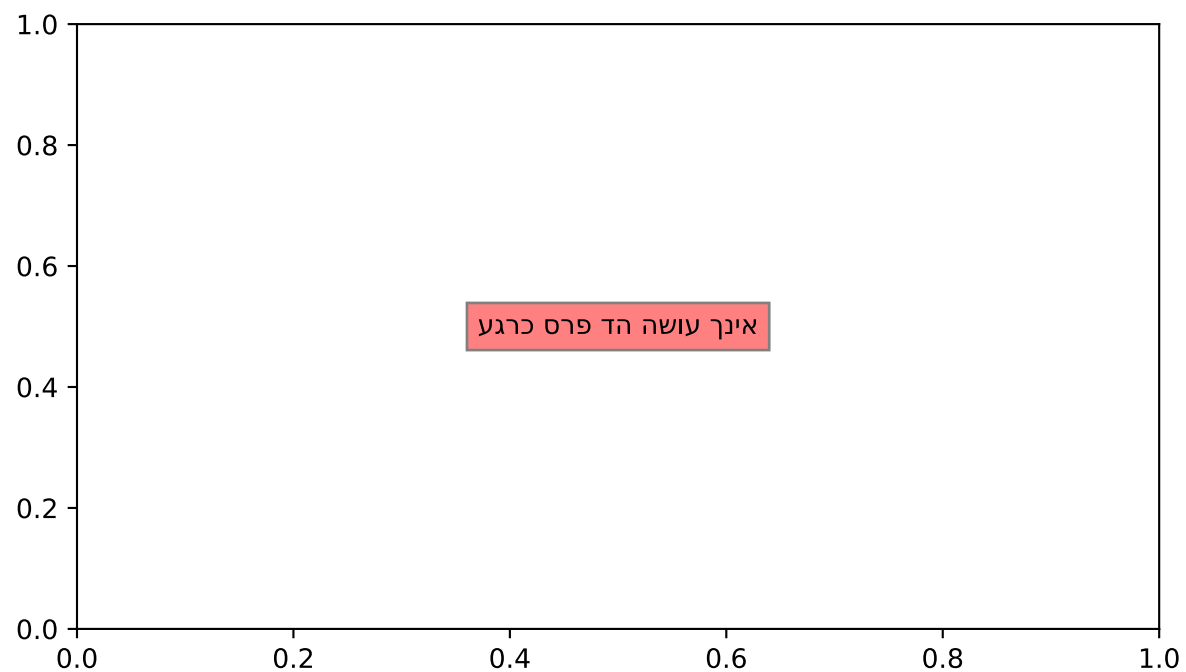
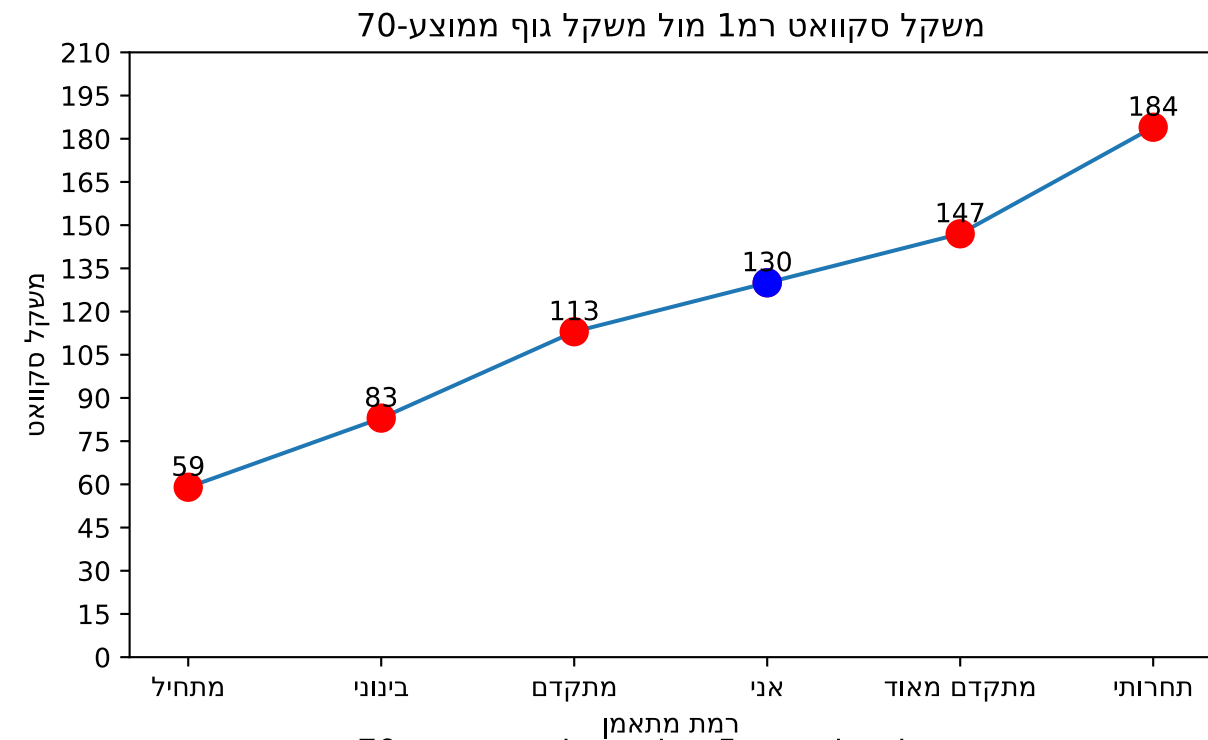
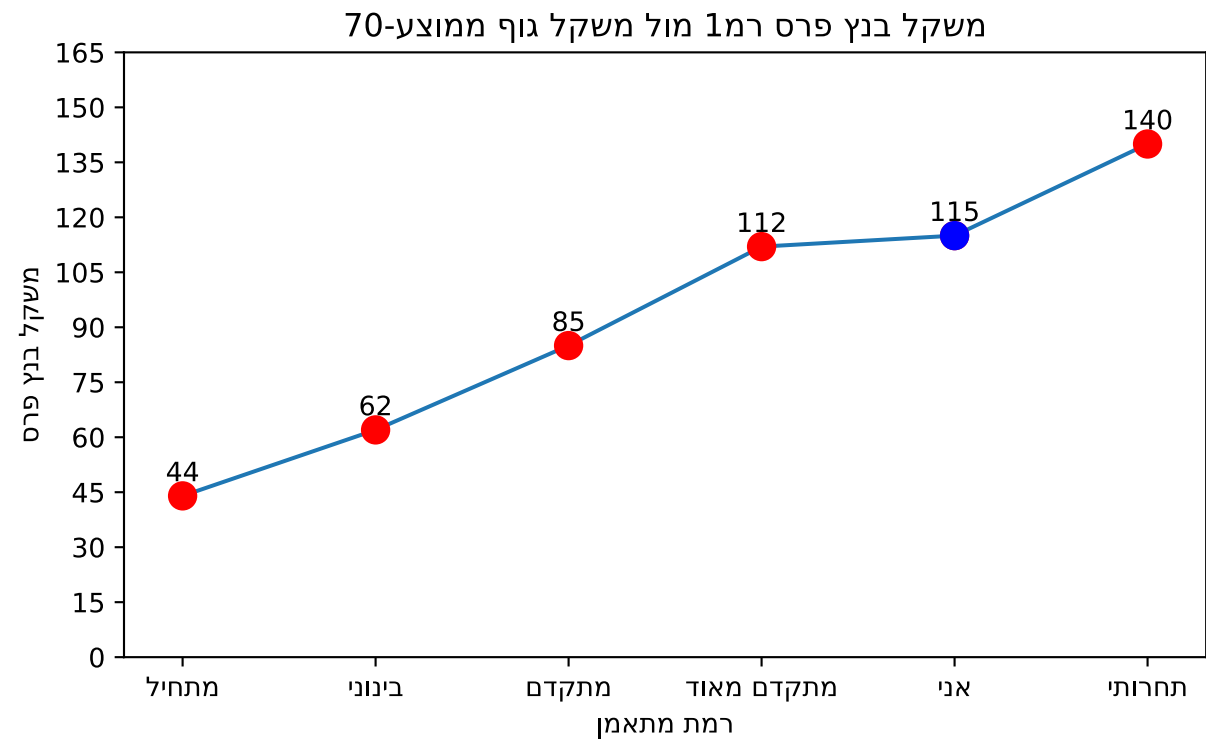
מין: זכר

גיל: 24

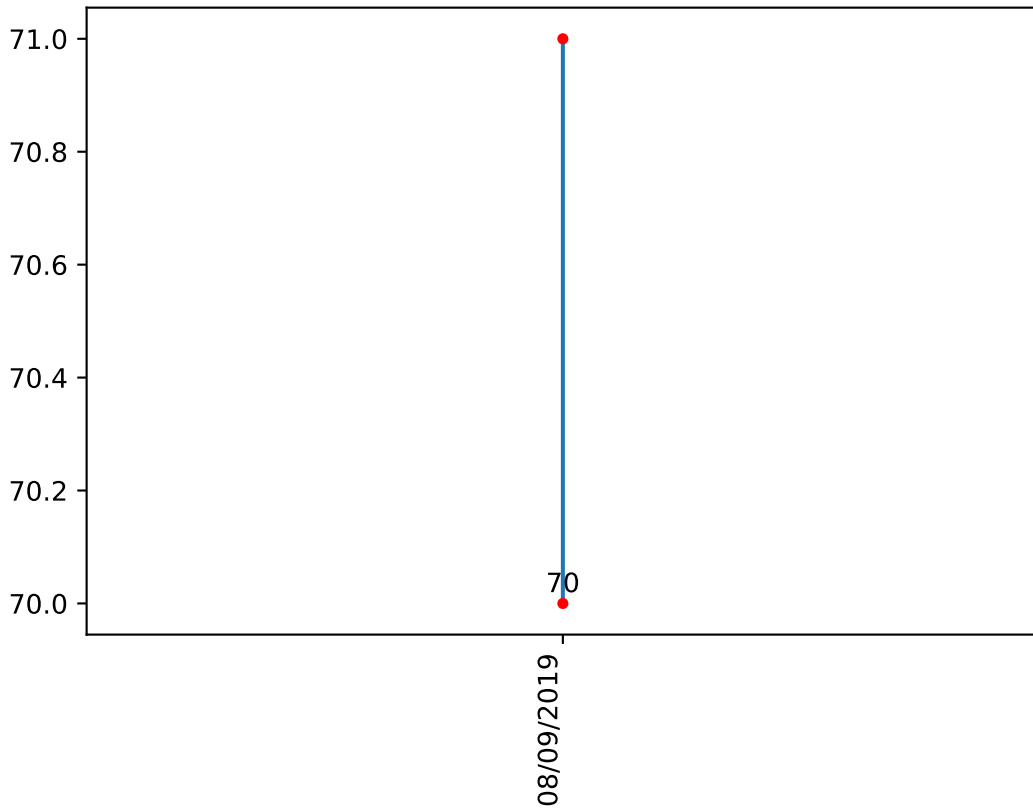
תאריך התחלה: 10/07/2019

משקל כרגע: 71

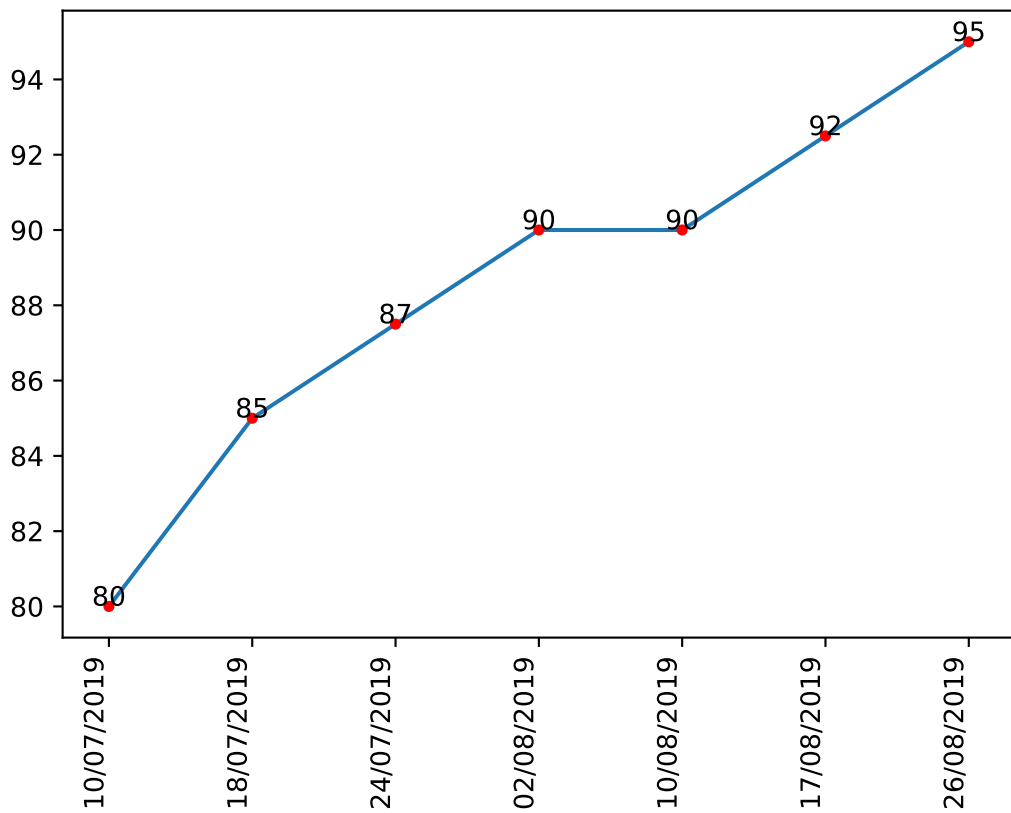




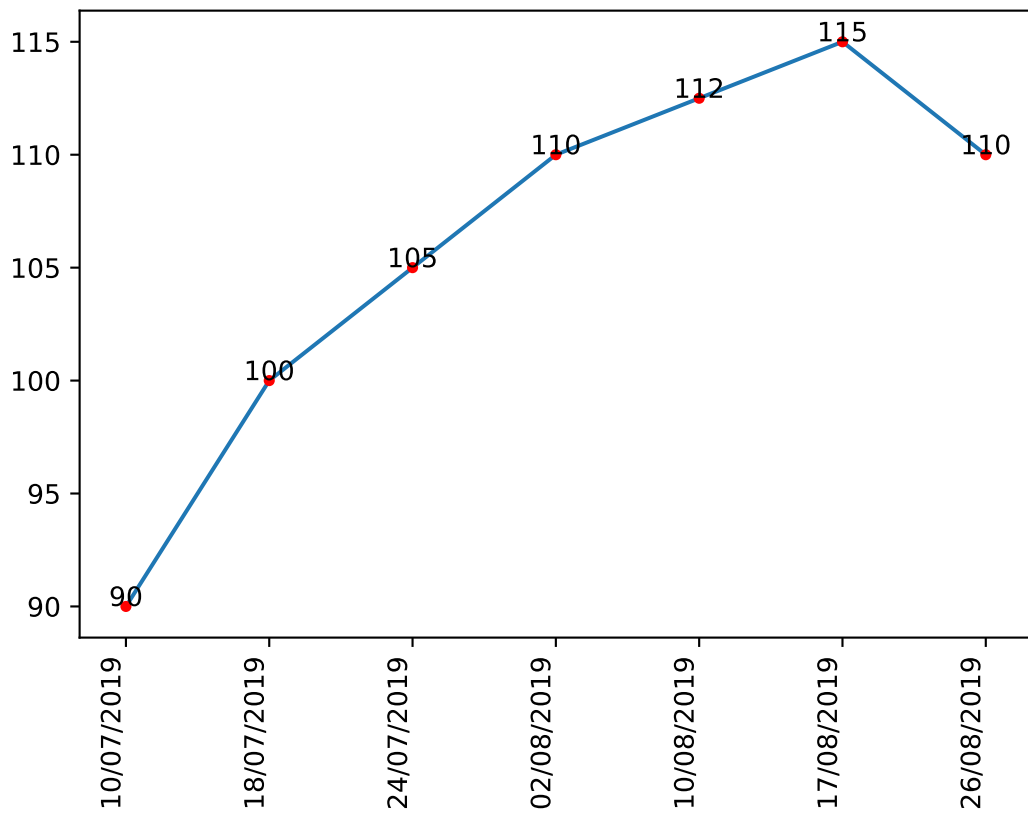
# משקל גוף



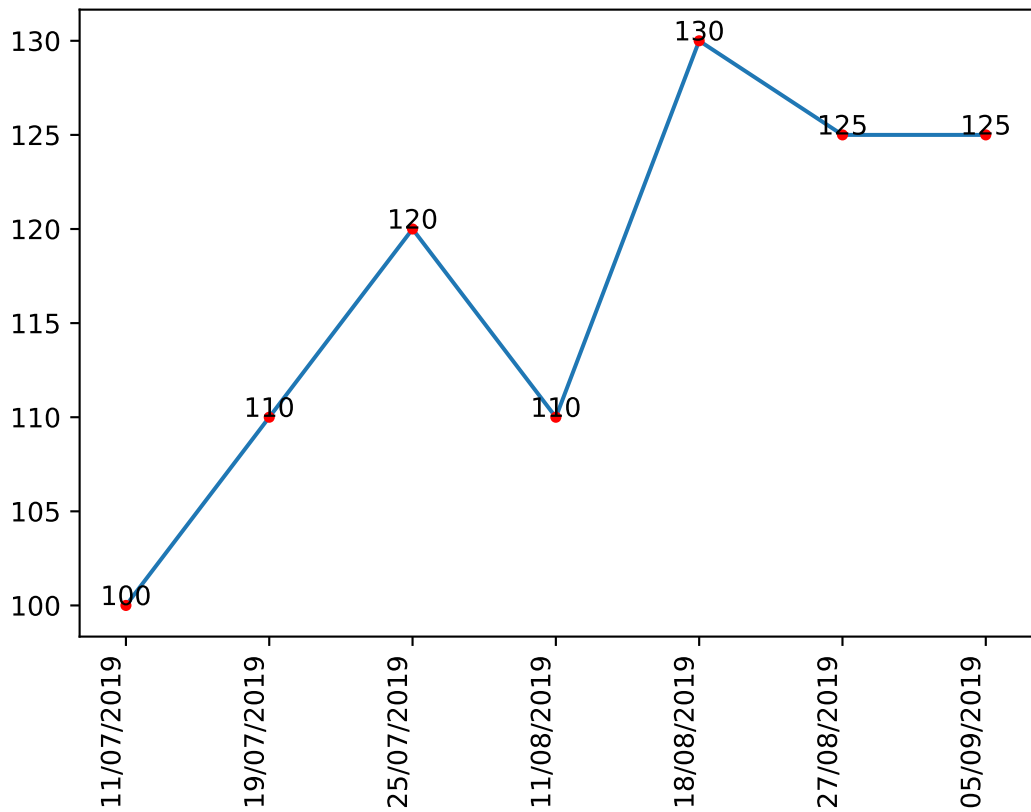
## בונץ פרס



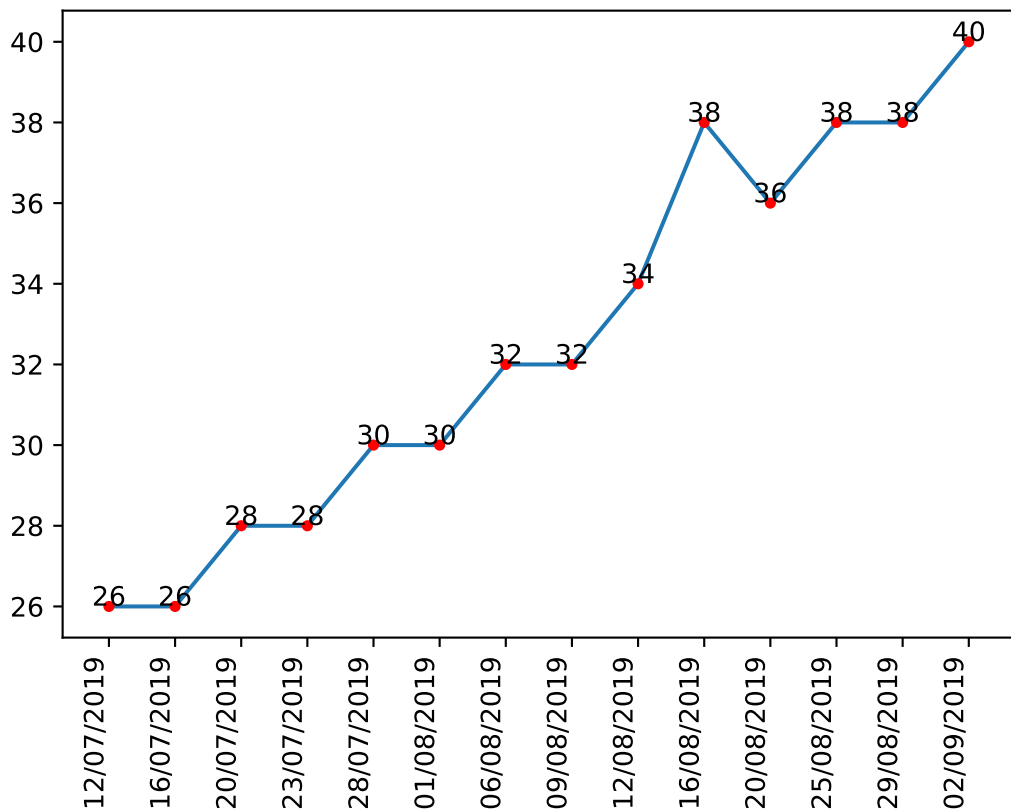
# בונץ פרס רמל



# דדליפט

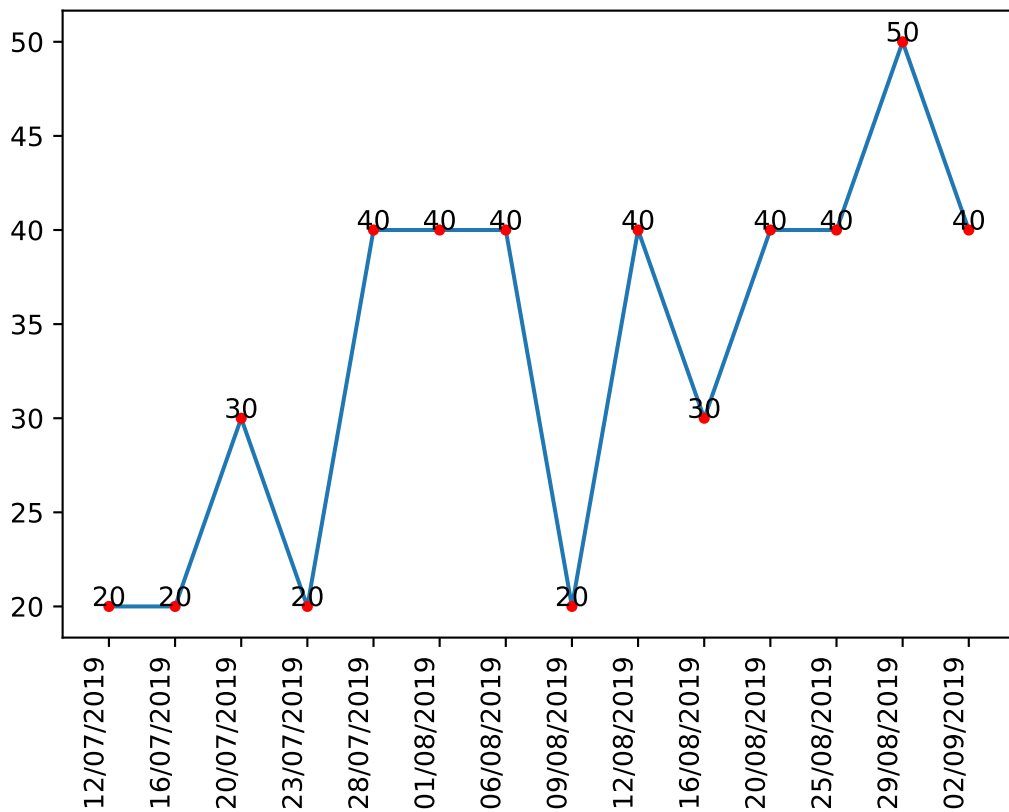


## דדליפט רומני כנגד משקולות יד

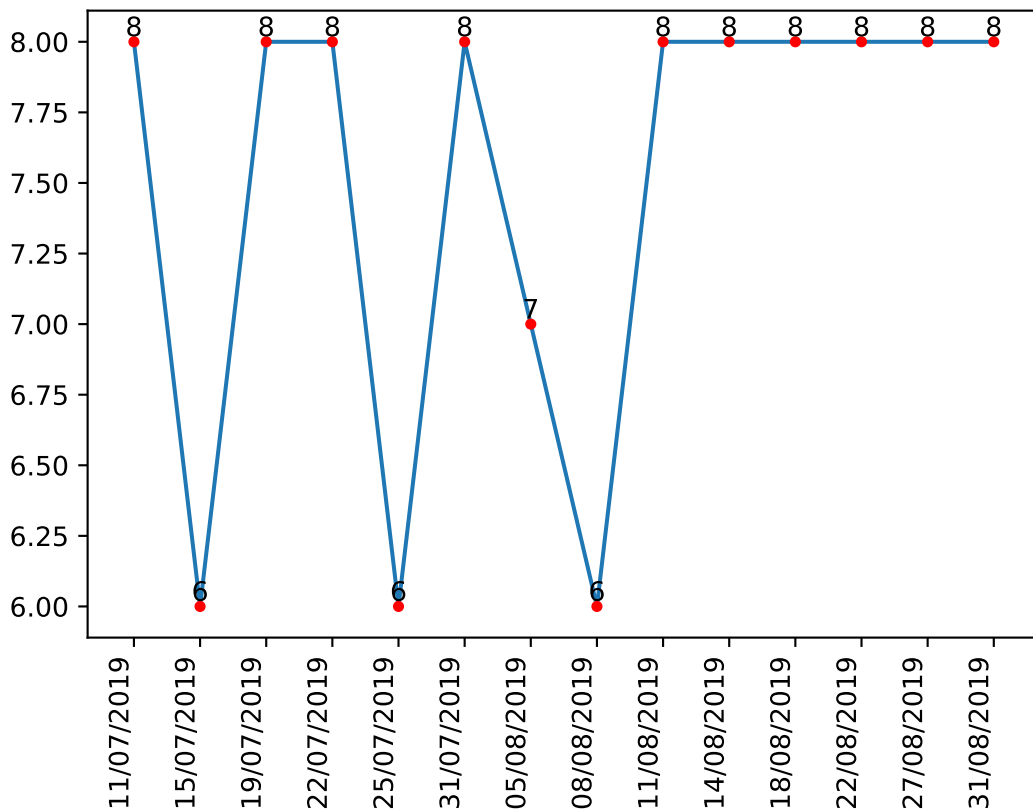




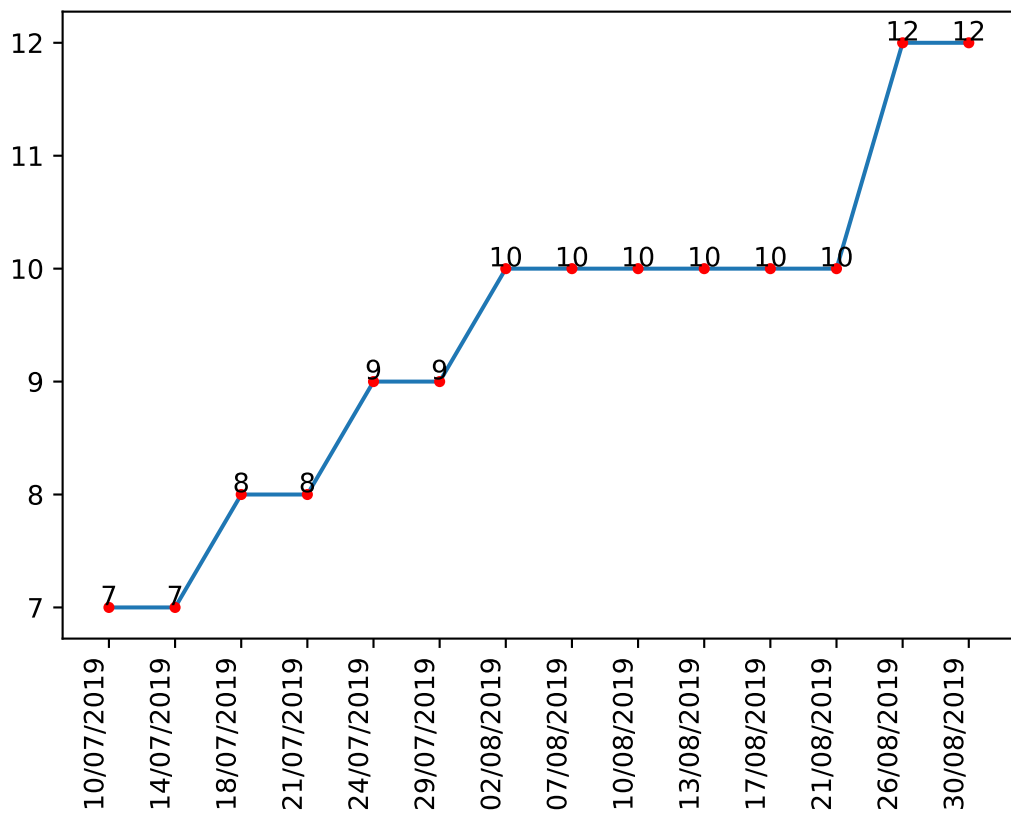
## היפ טראסט רגל רגל במכונה



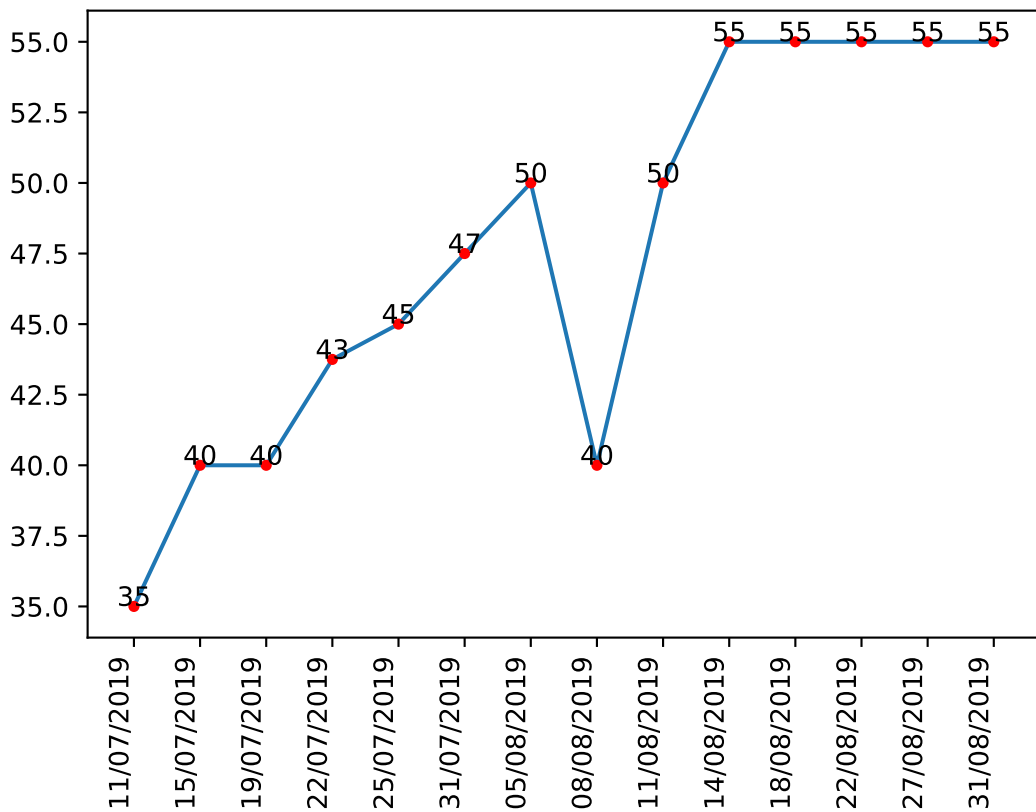
# הרחקת אופקית בישיבה כנד משקולות יד



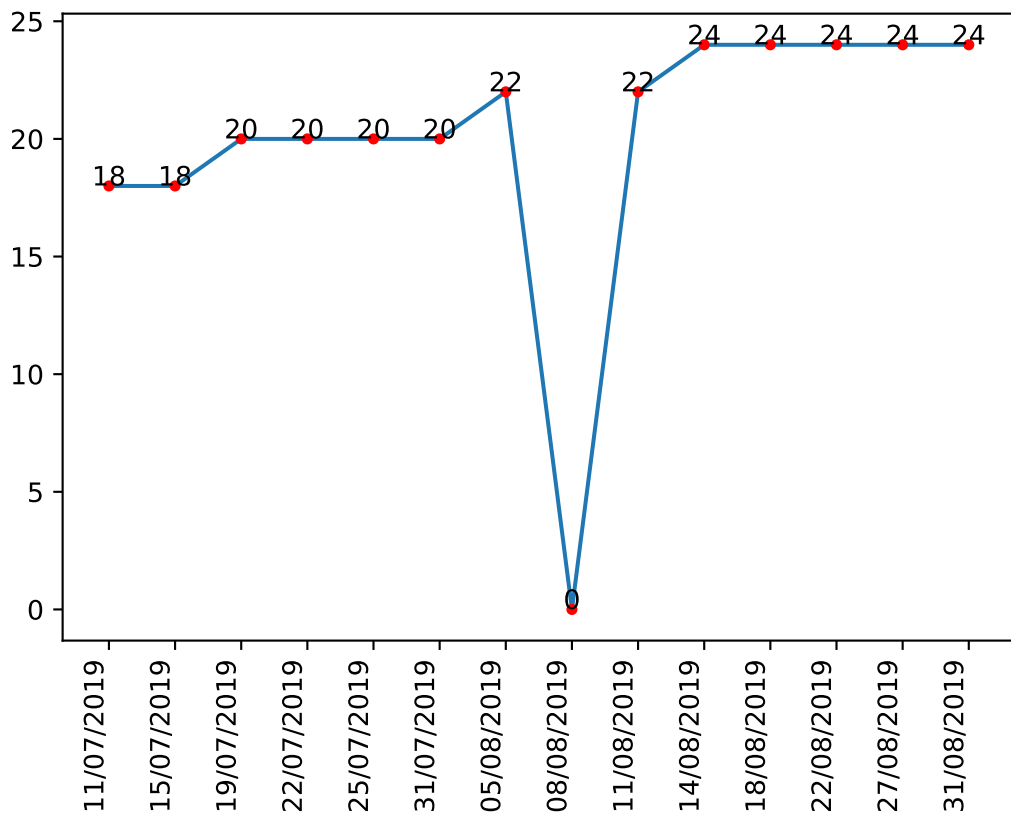
# הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד



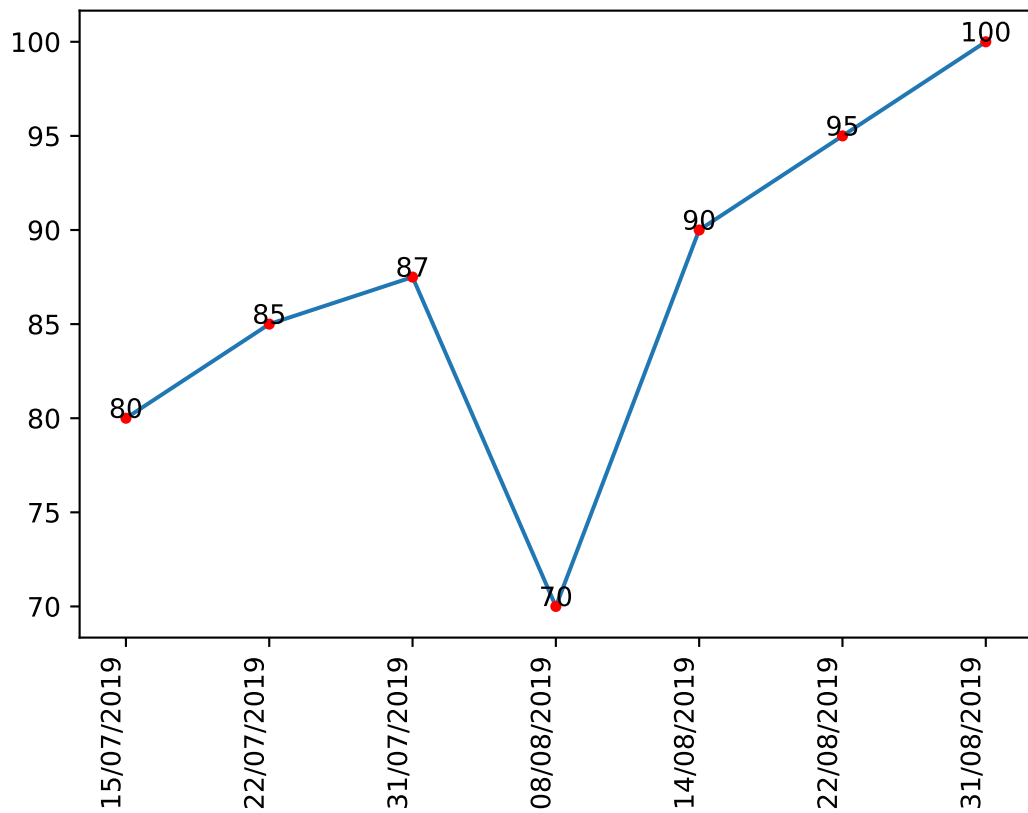
## חתיירה במכונה



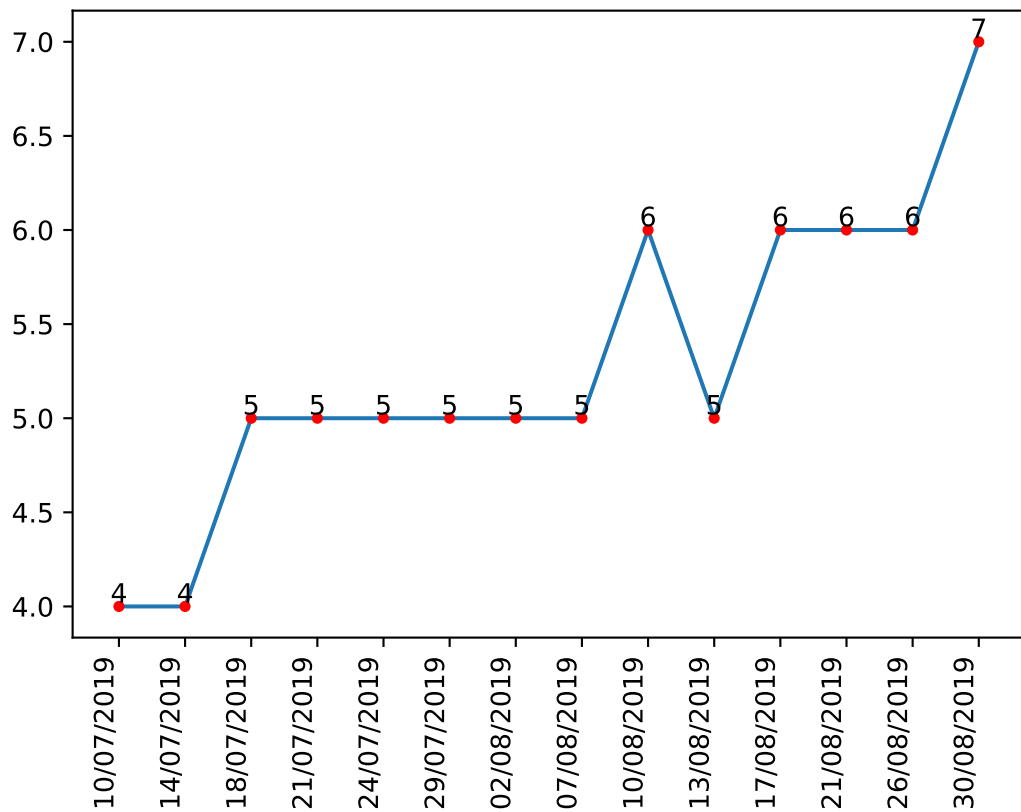
# חתימה בעמידה עם משקולות יד



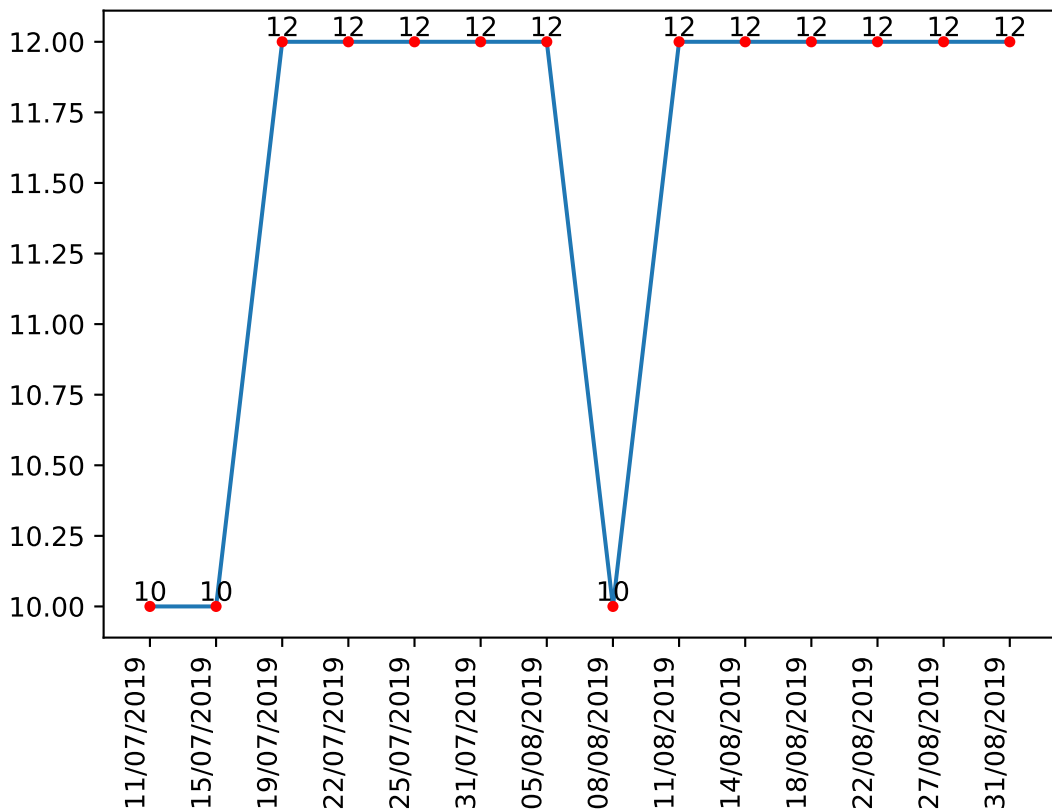
## חתיירה כנגד מוט חופשי



## כפיפת כתפיים בישיבה כנגד משקולות יד

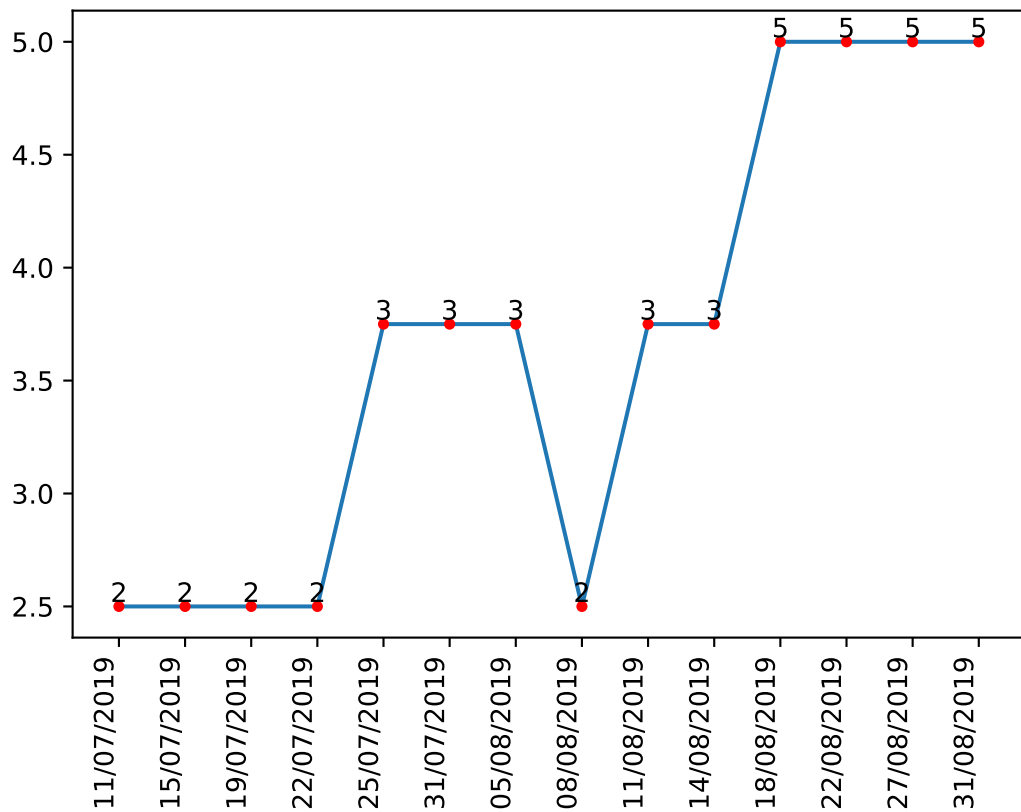


# כפיפות מרפקים יד -יד בכיסא כומר

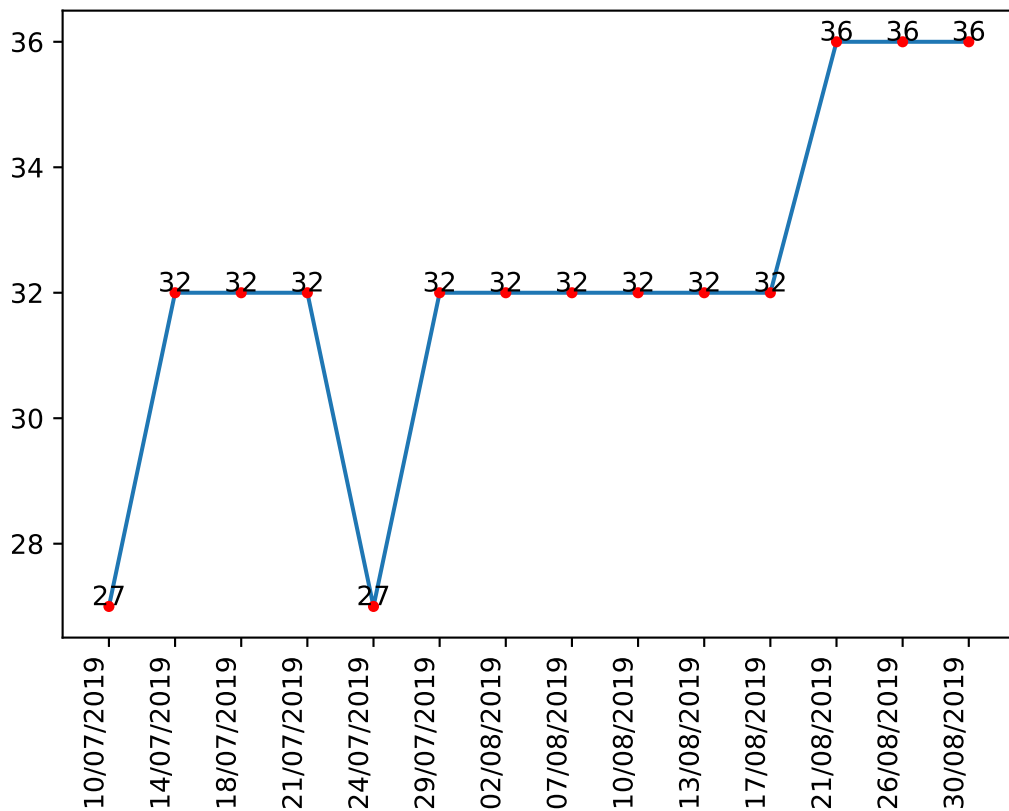




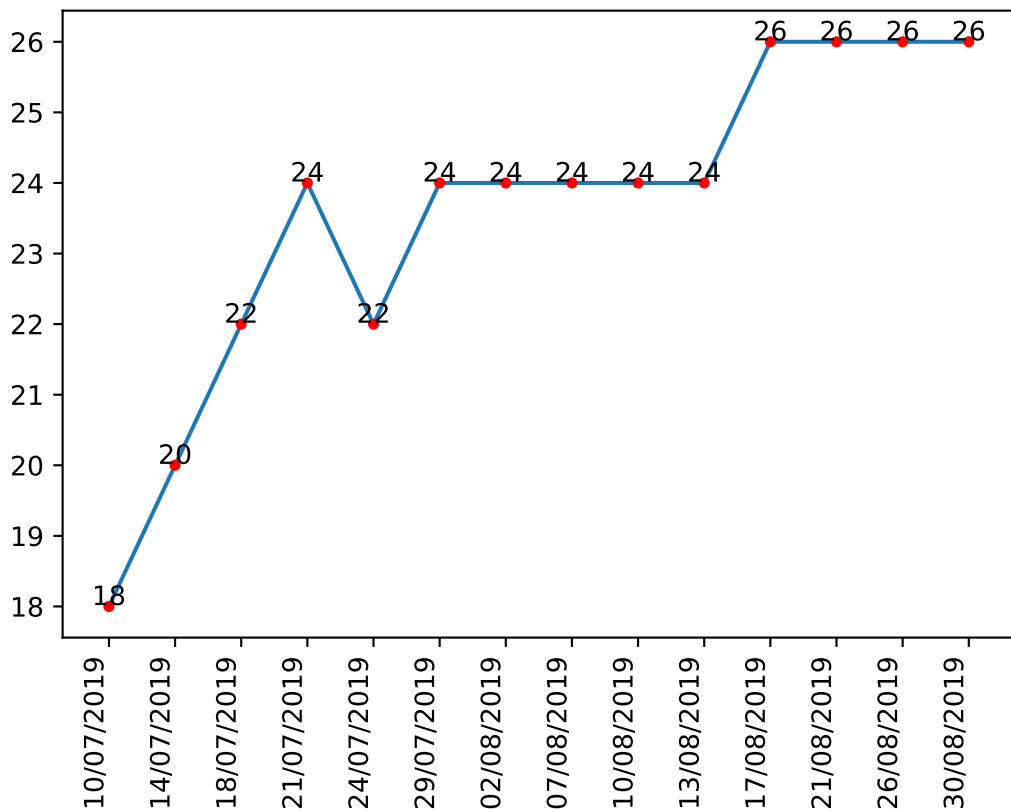
## כפיפת מרפקים כנגד מוט W



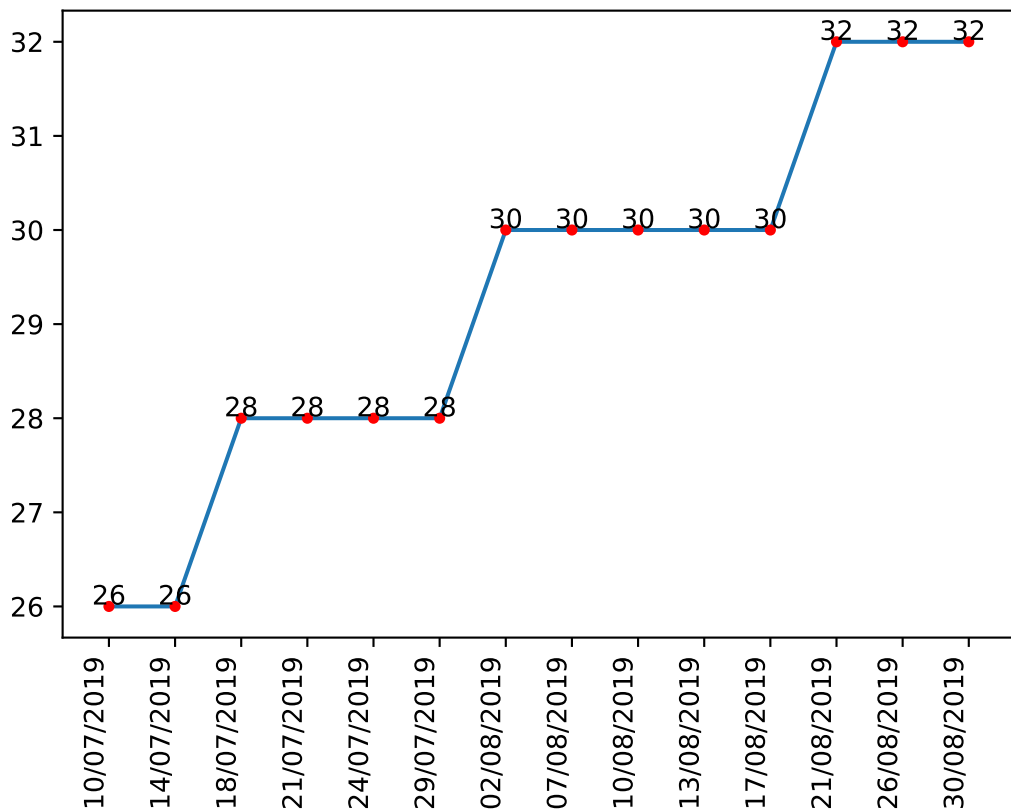
# לחיצה צרפתית עם כבל קרוס



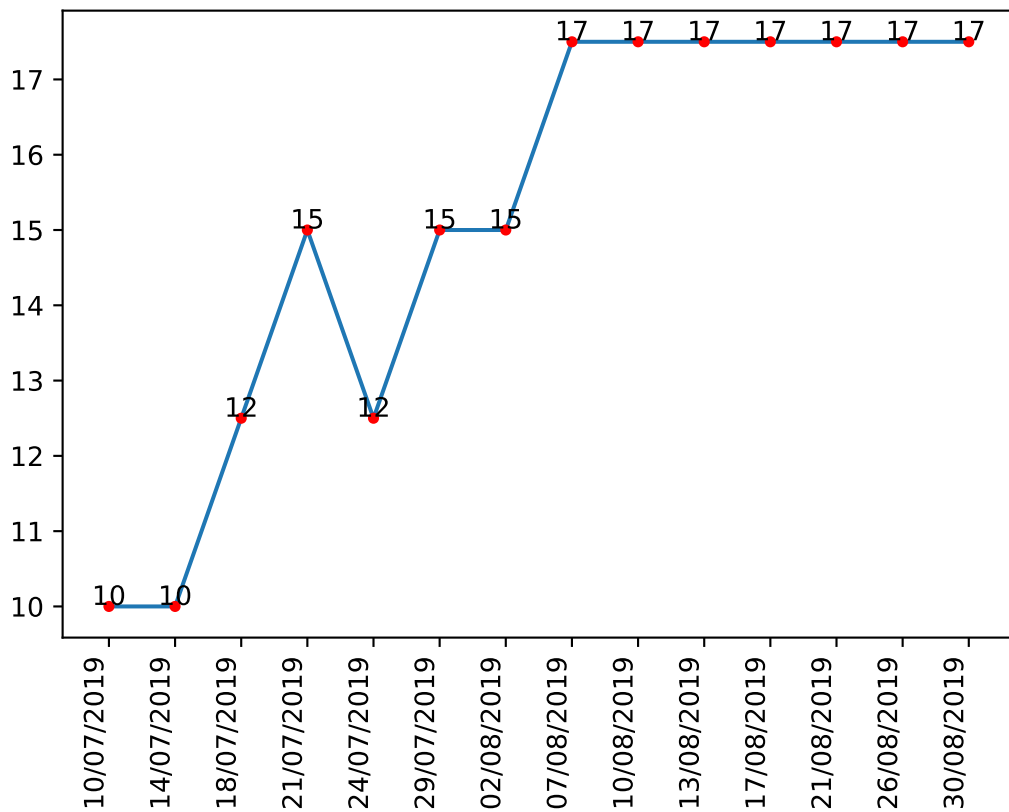
# לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד



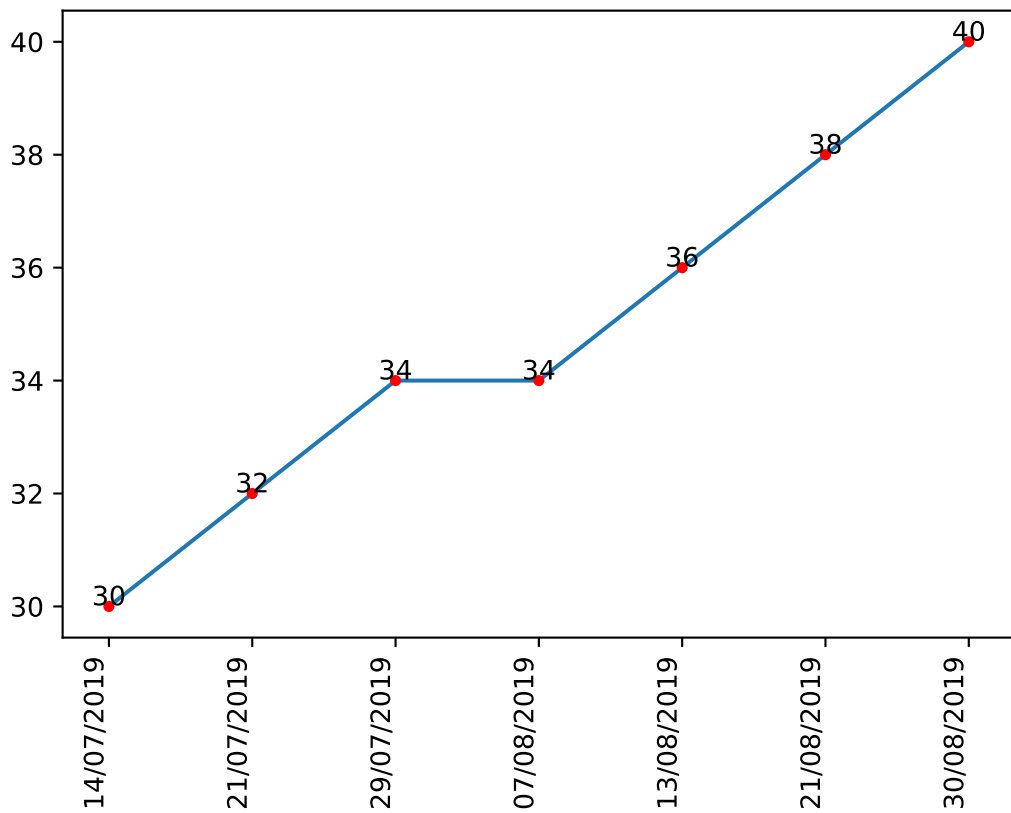
# לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד



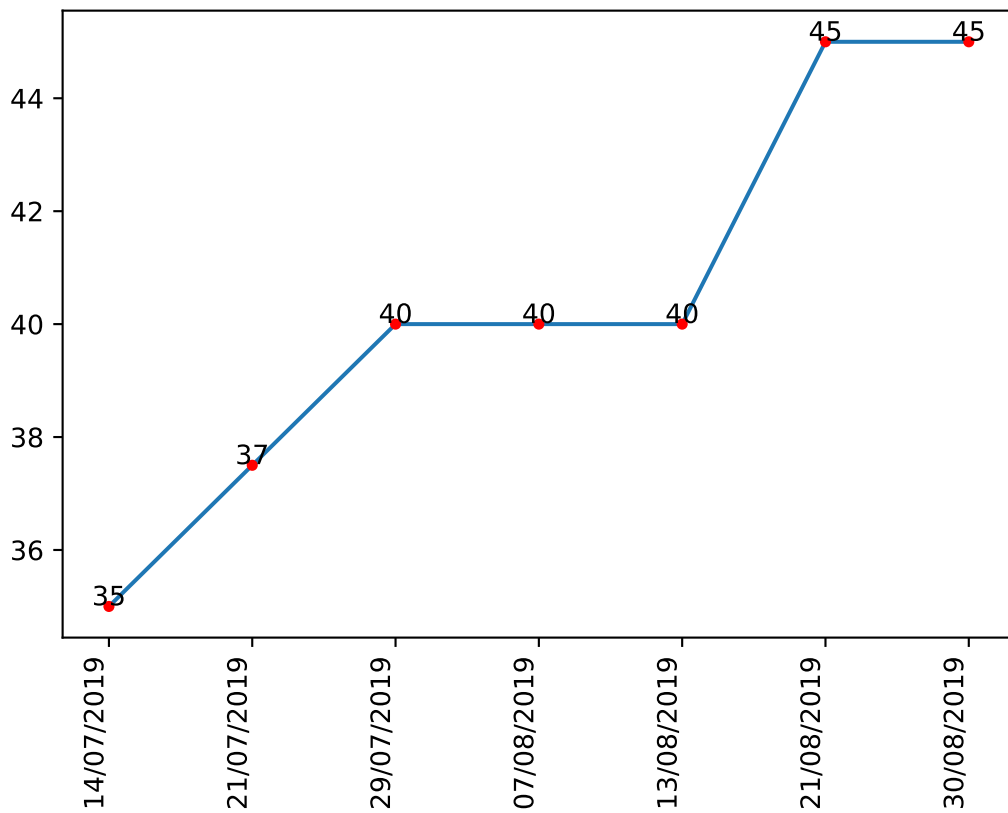
## לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד קרוס



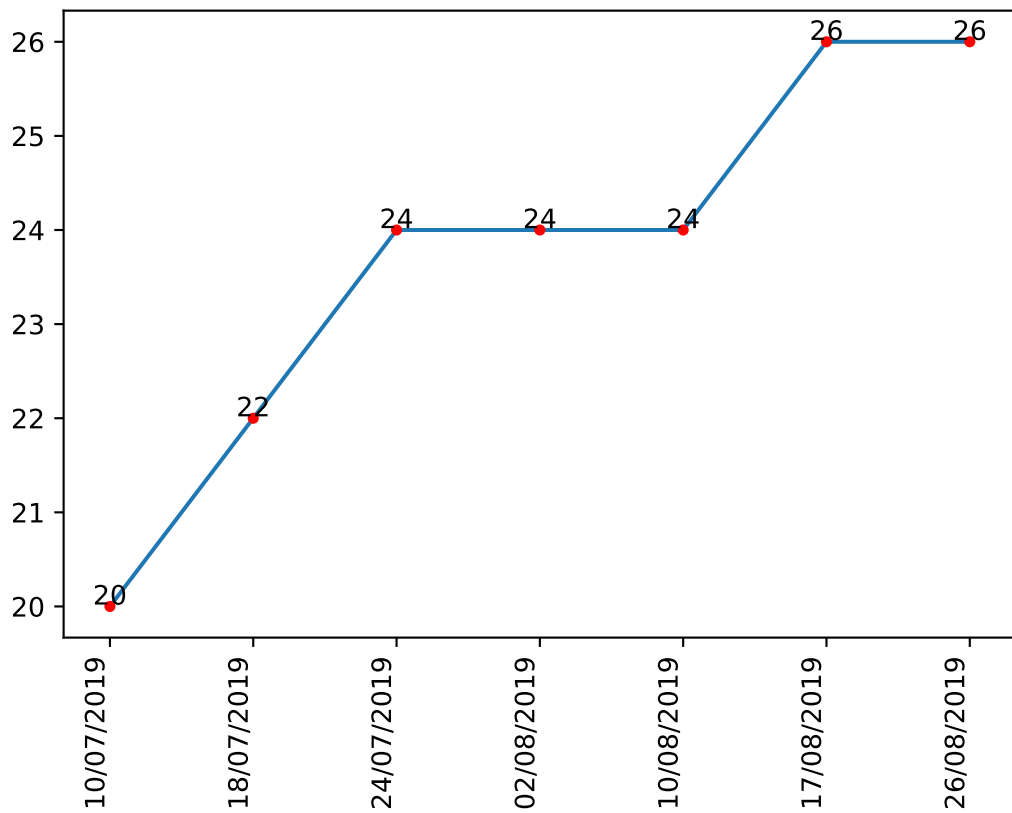
# לחיצת חזה כנגד משקולות יד



## לחיצת כתפיים כנגד מוט בעמידה

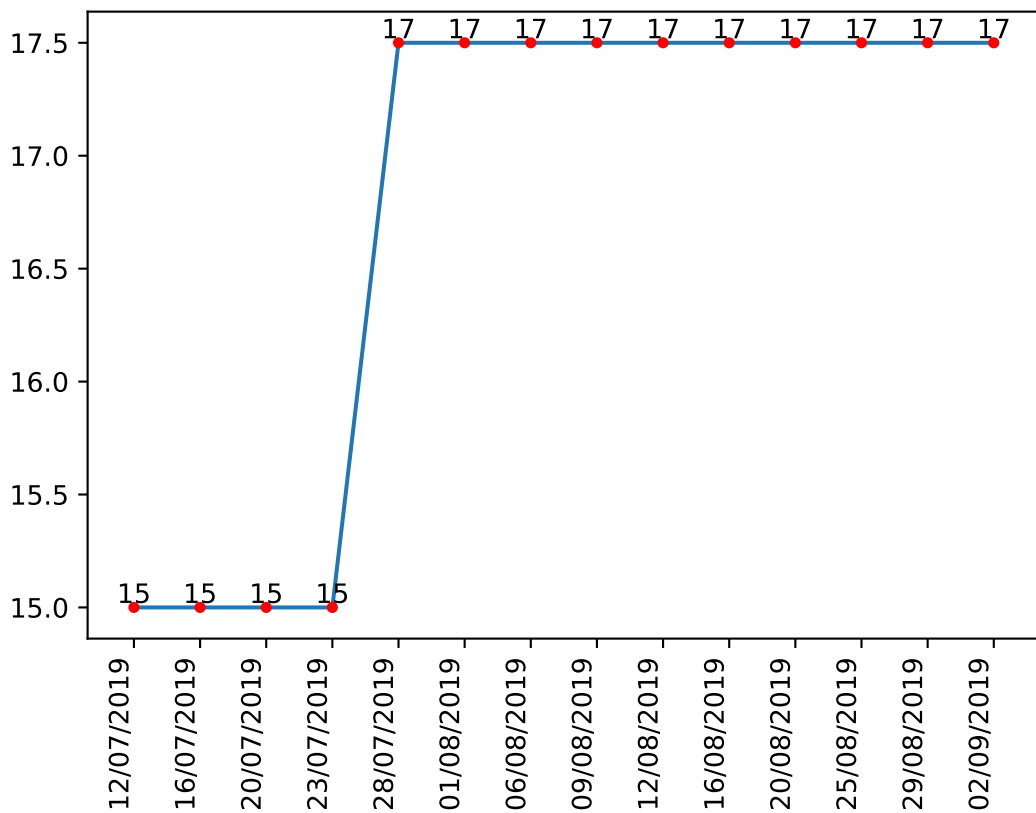


# לחיצת כתפיים כנגד משקולות יד

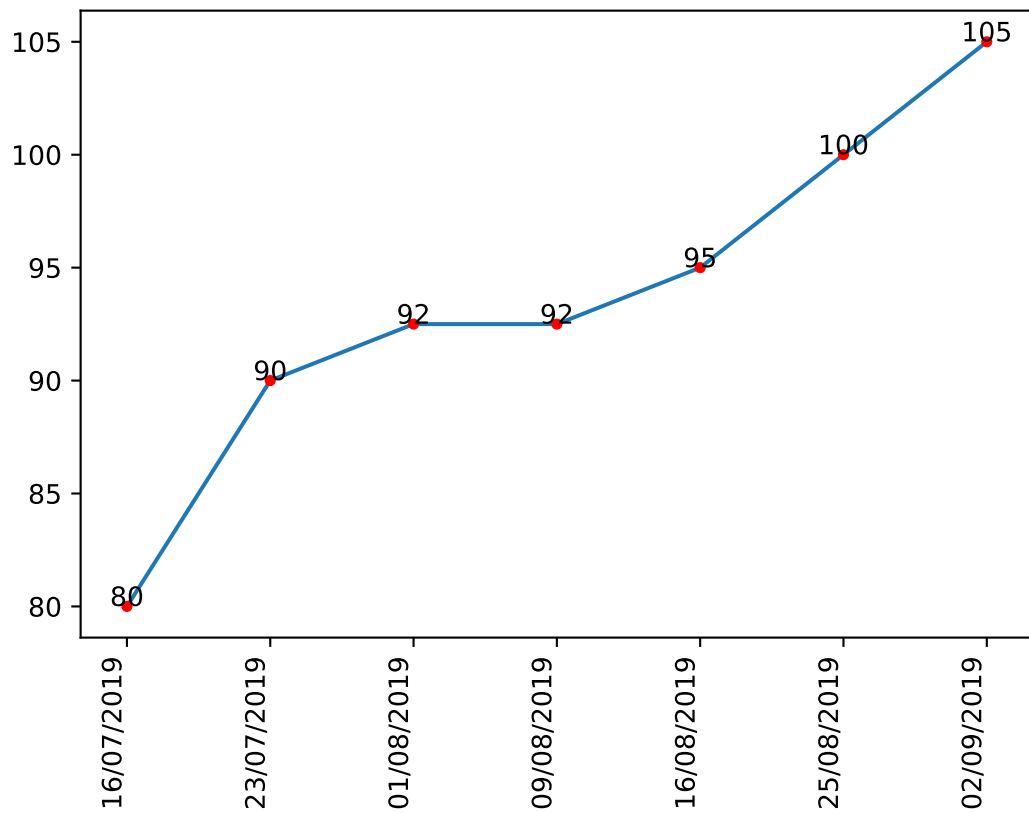




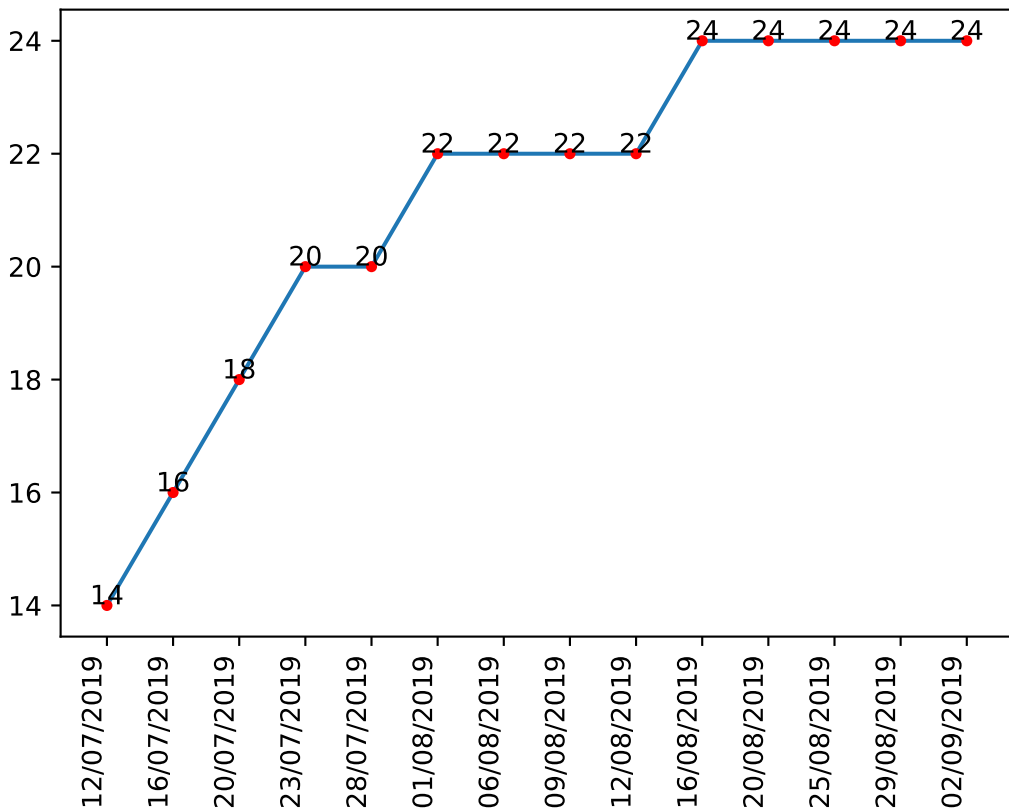
# לחיצת רגליים רגל - רגל במכונה



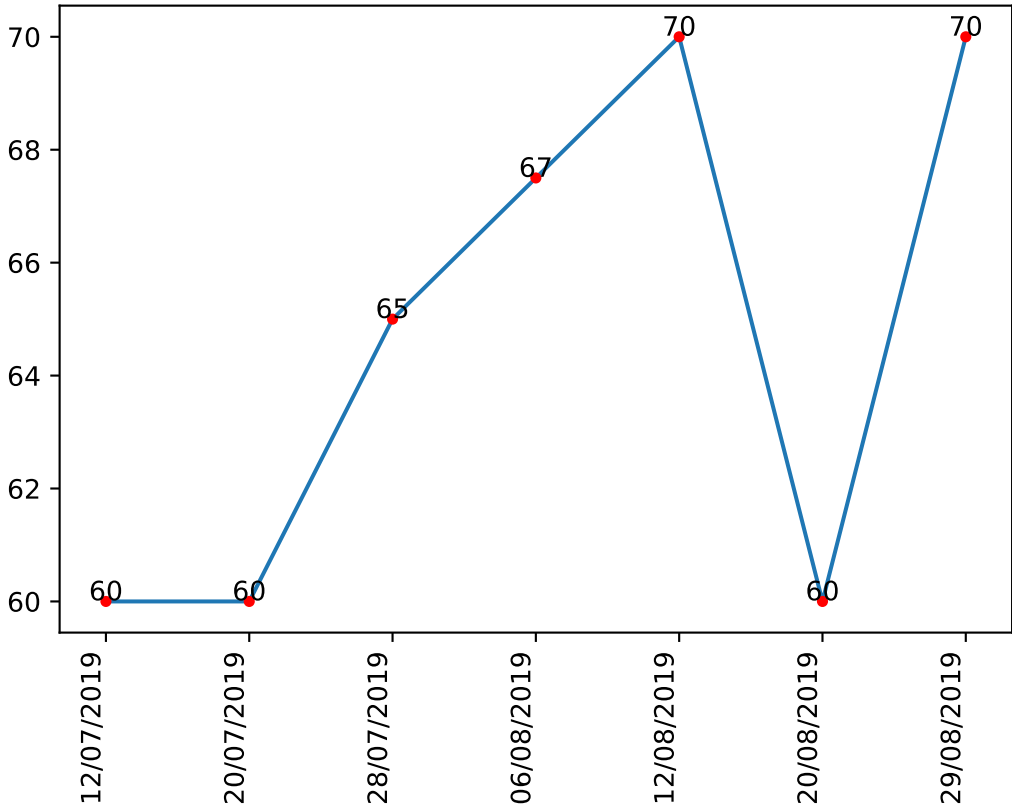
# UNII70



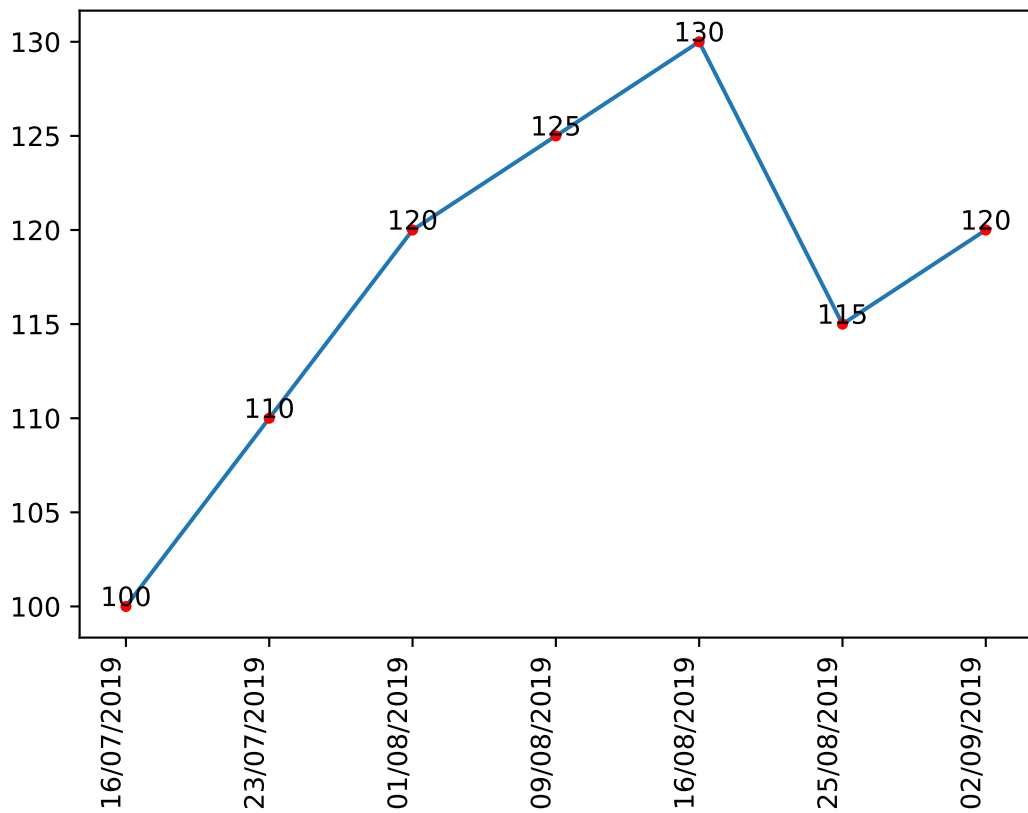
# סקוואט בולגרי



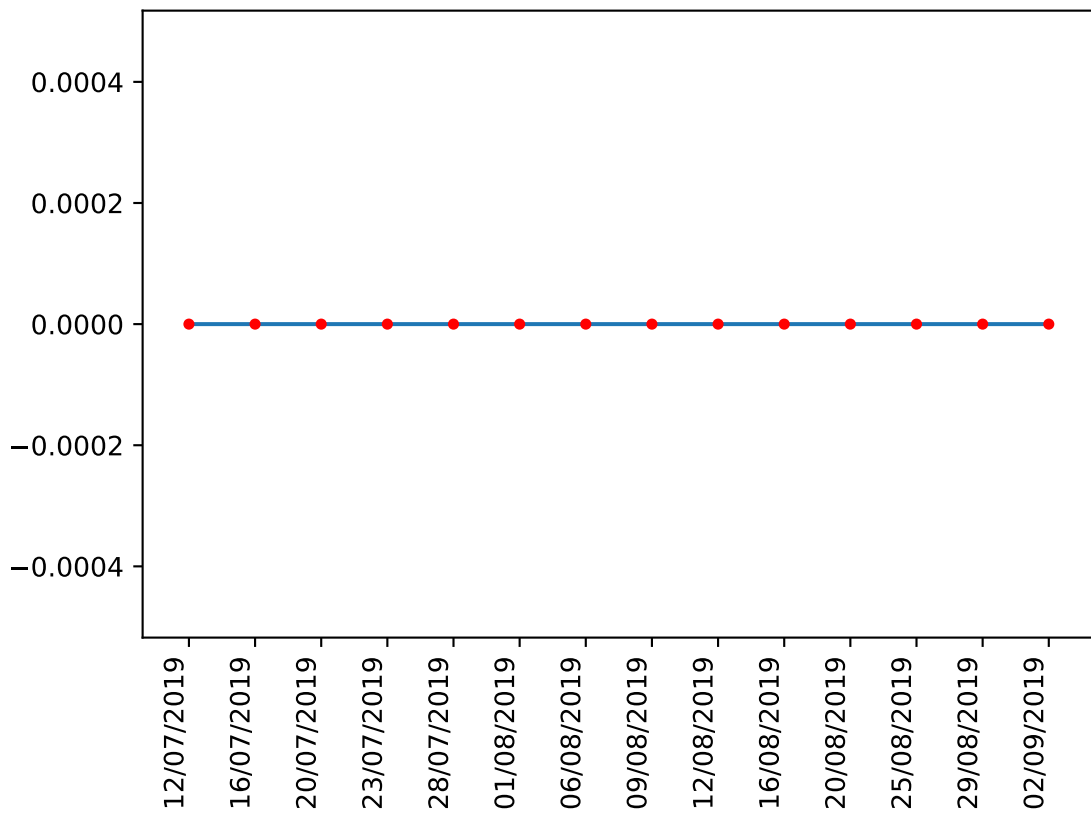
# סקוורט קדמי



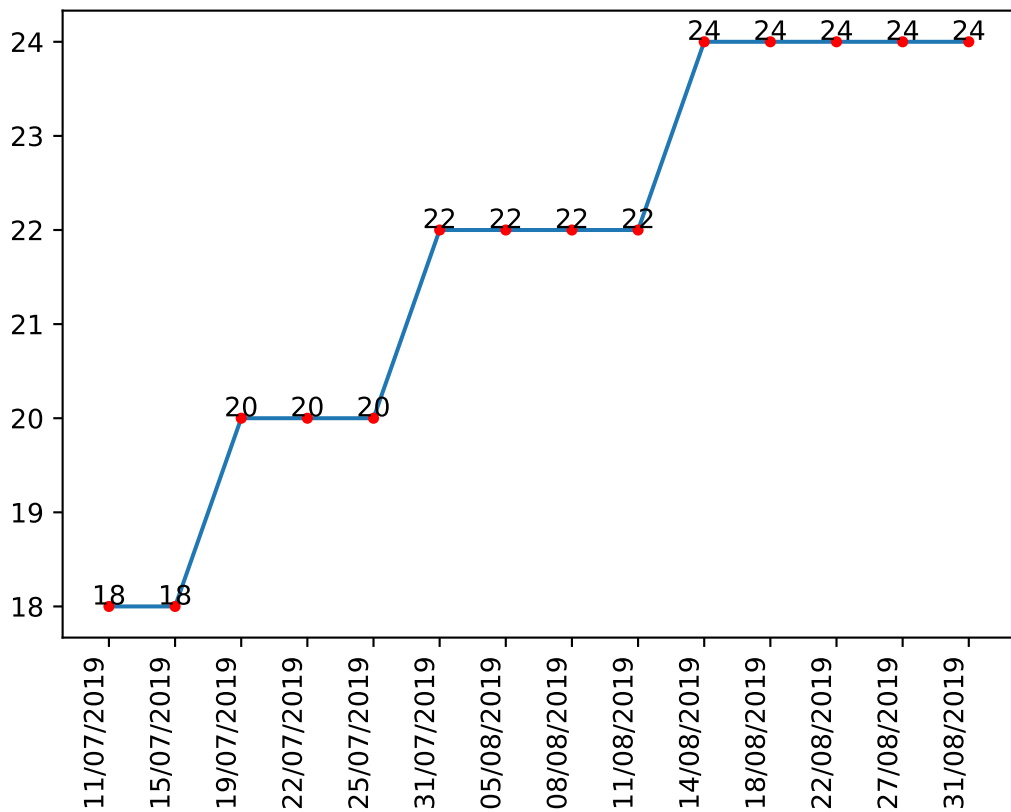
# סקוואט רמז



## עליות תאומים במכונה



# פול אובר



# פולי עליון

