

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

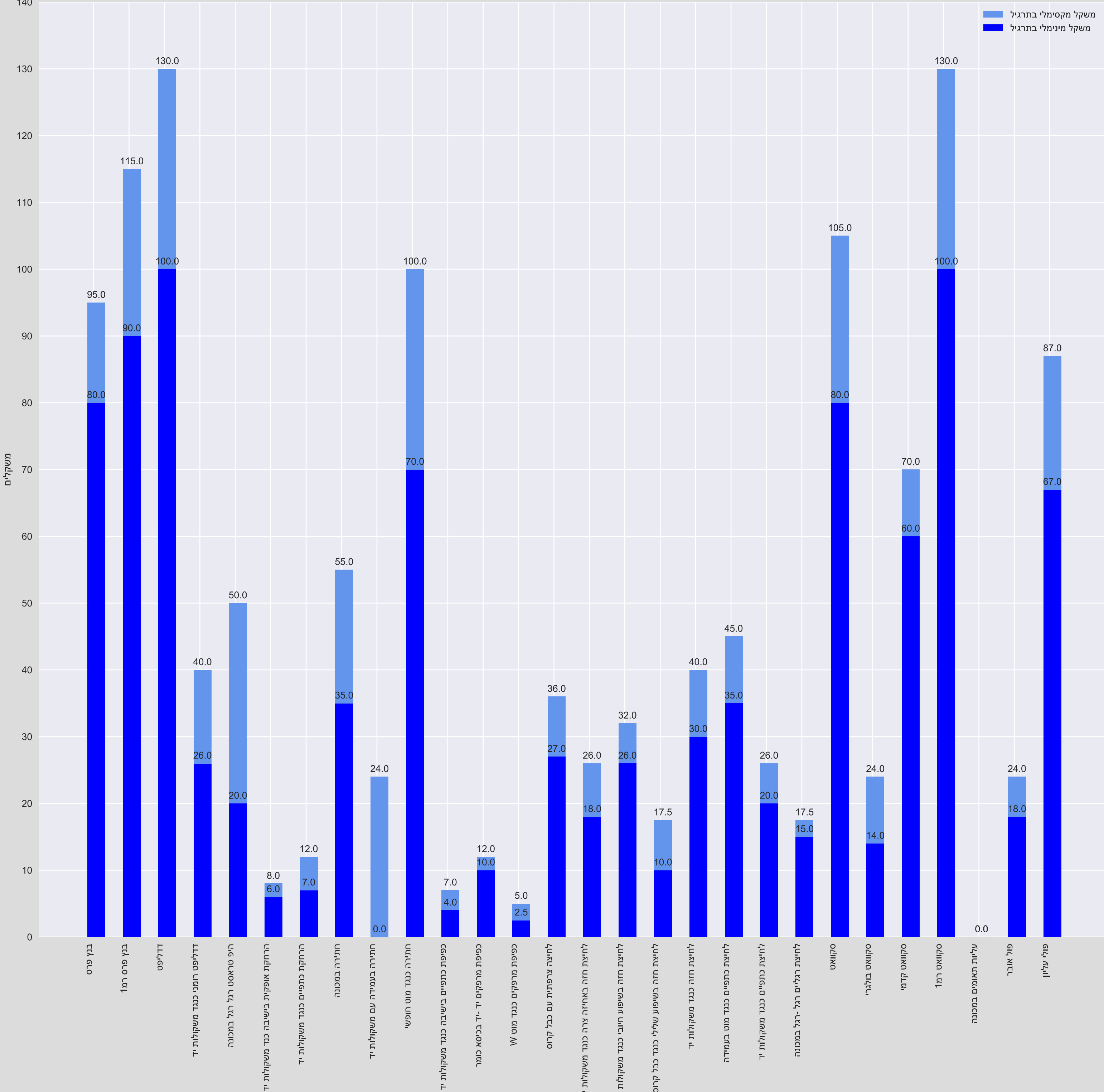
2019 אוגוסט

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
				1 ✓	2 ✓	3
4	5 ✓	6 ✓	7 ✓	8 ✓	9 ✓	10 ✓
11 ✓	12 ✓	13 ✓	14 ✓	15	16 ✓	17 ✓
18 ✓	19	20 ✓	21 ✓	22 ✓	23	24
25 ✓	26 ✓	27 ✓	28	29 ✓	30 ✓	31 ✓

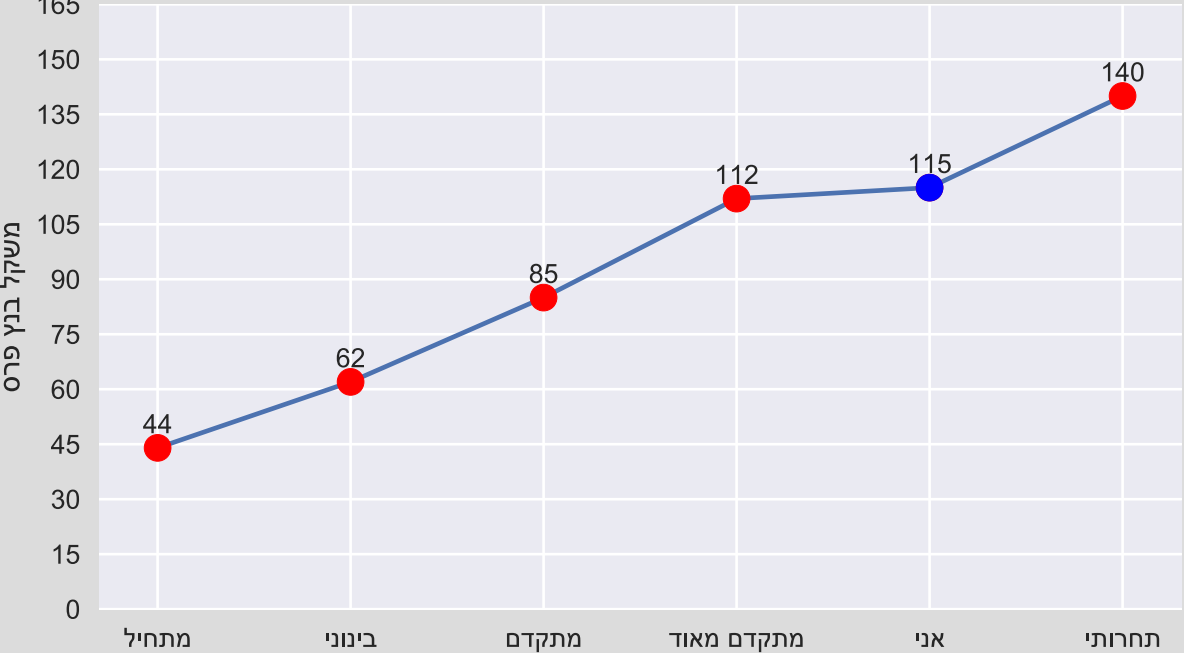
**BEAST
MODE**



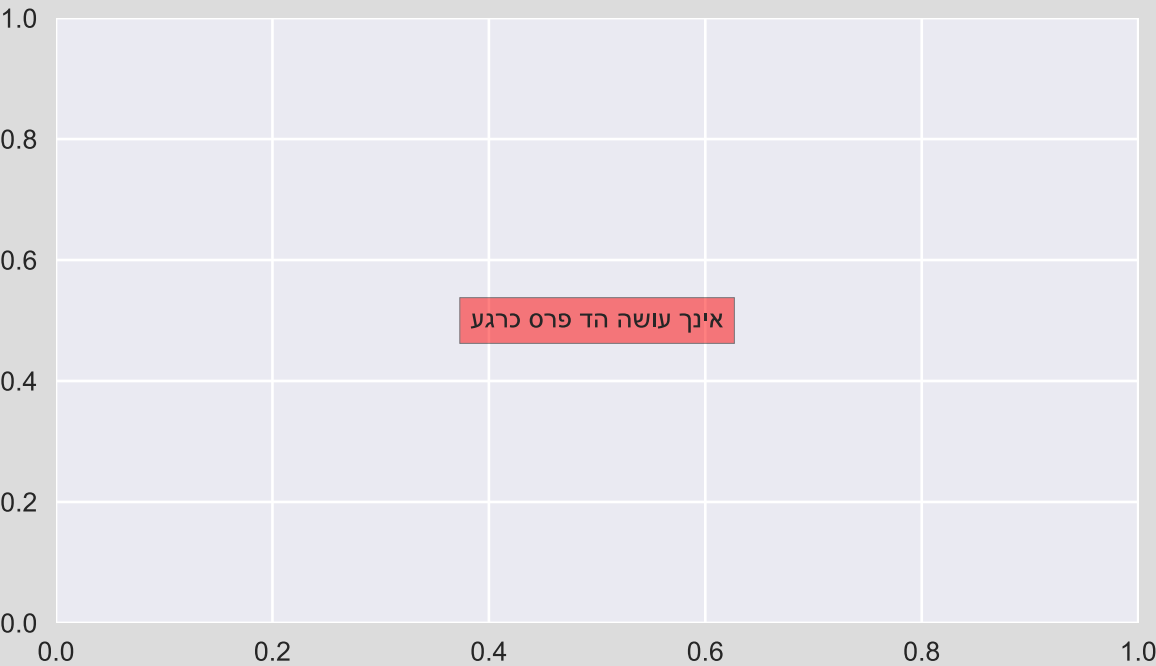
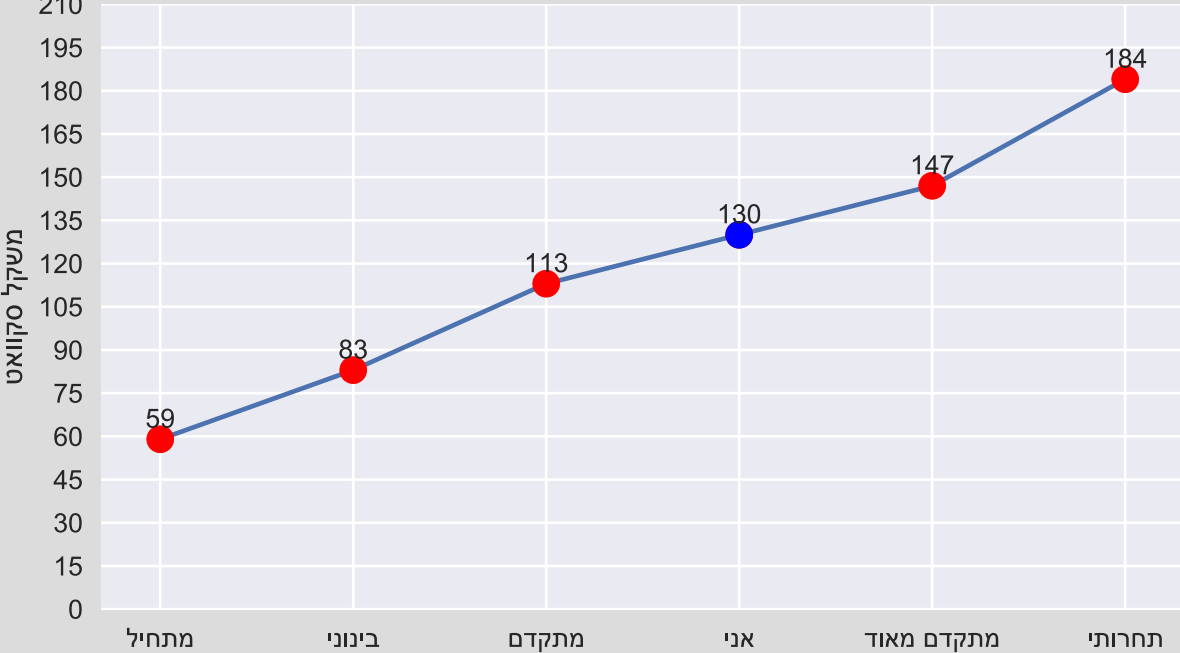
שיפור במשקל לפי תרגיל



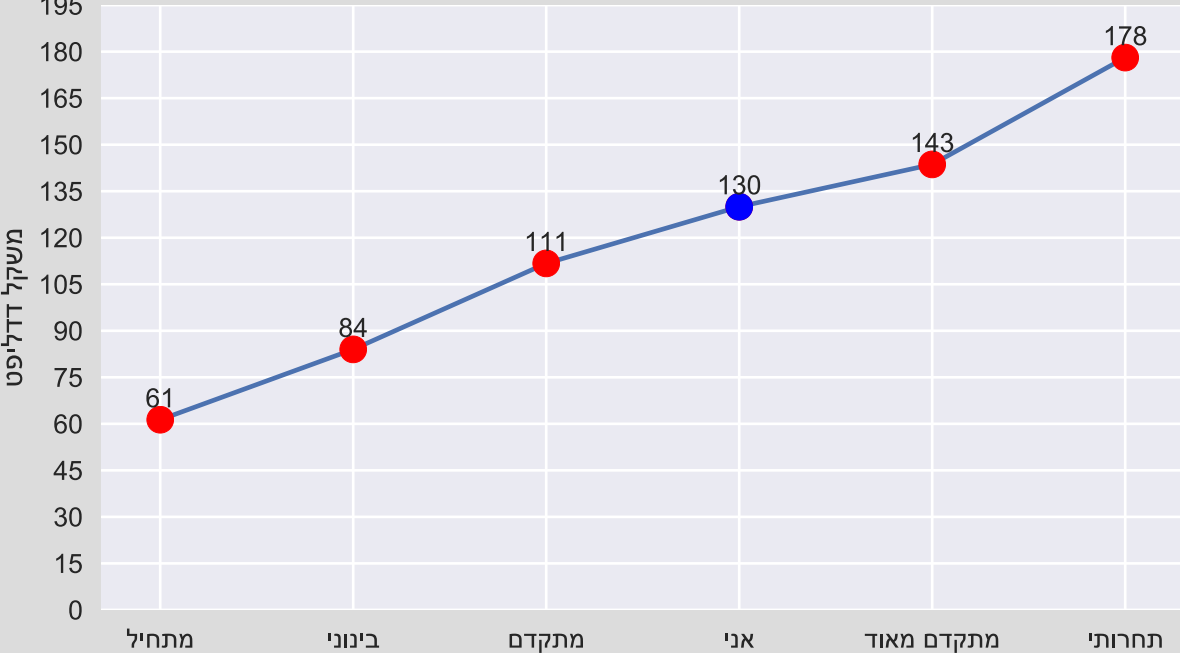
משקל בנץ פרס רמ1 מול משקל גוף ממוצע-70



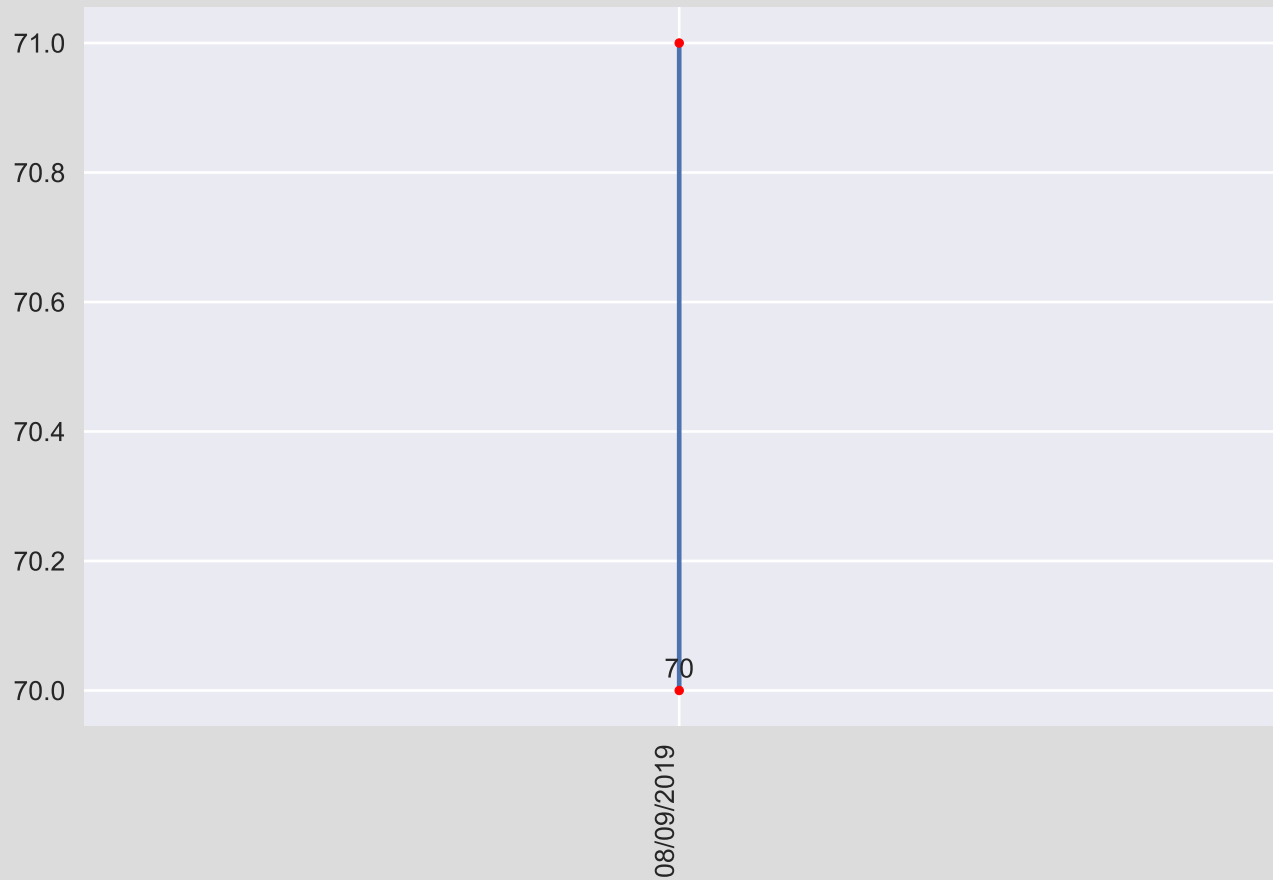
משקל סקוואט רמ1 מול משקל גוף ממוצע-70



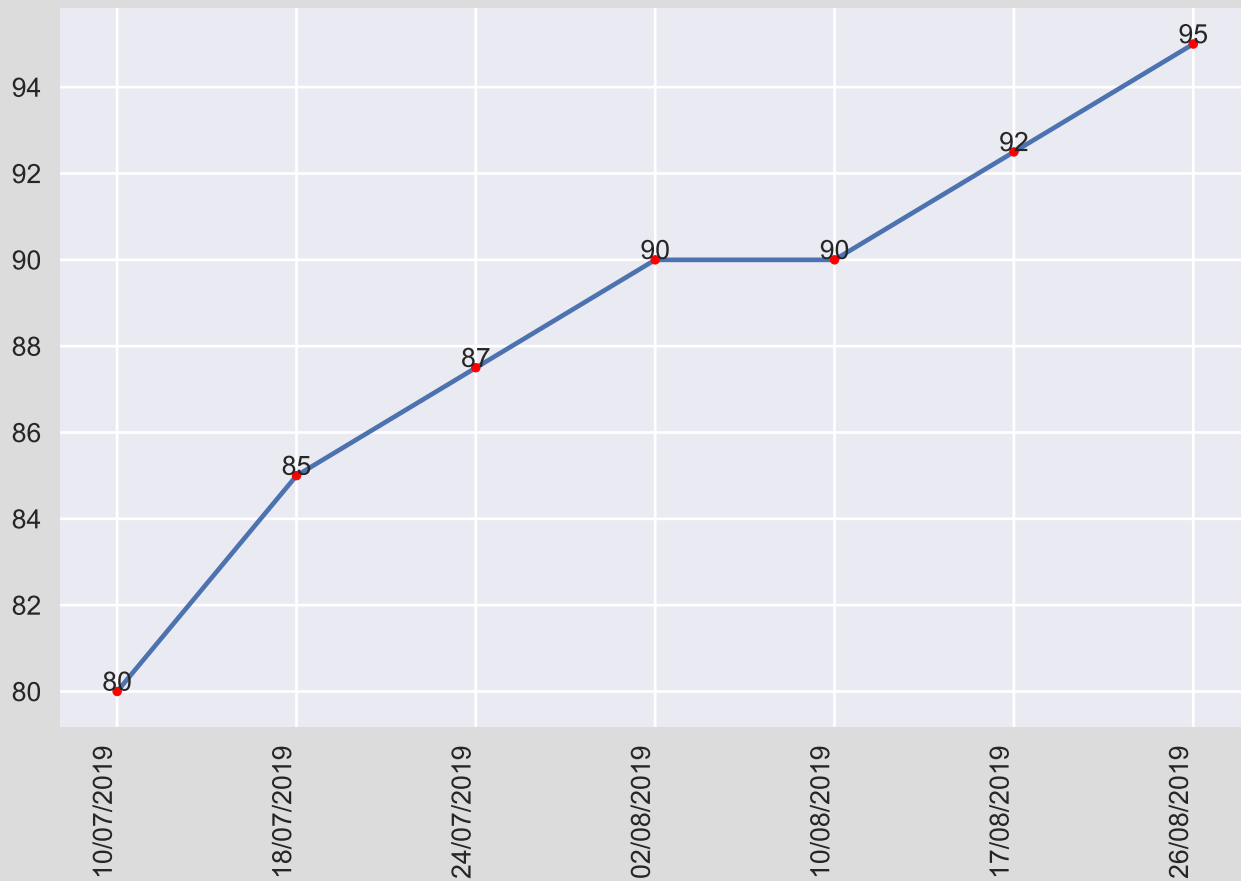
משקל דדליפט רמ5 מול משקל גוף ממוצע-70



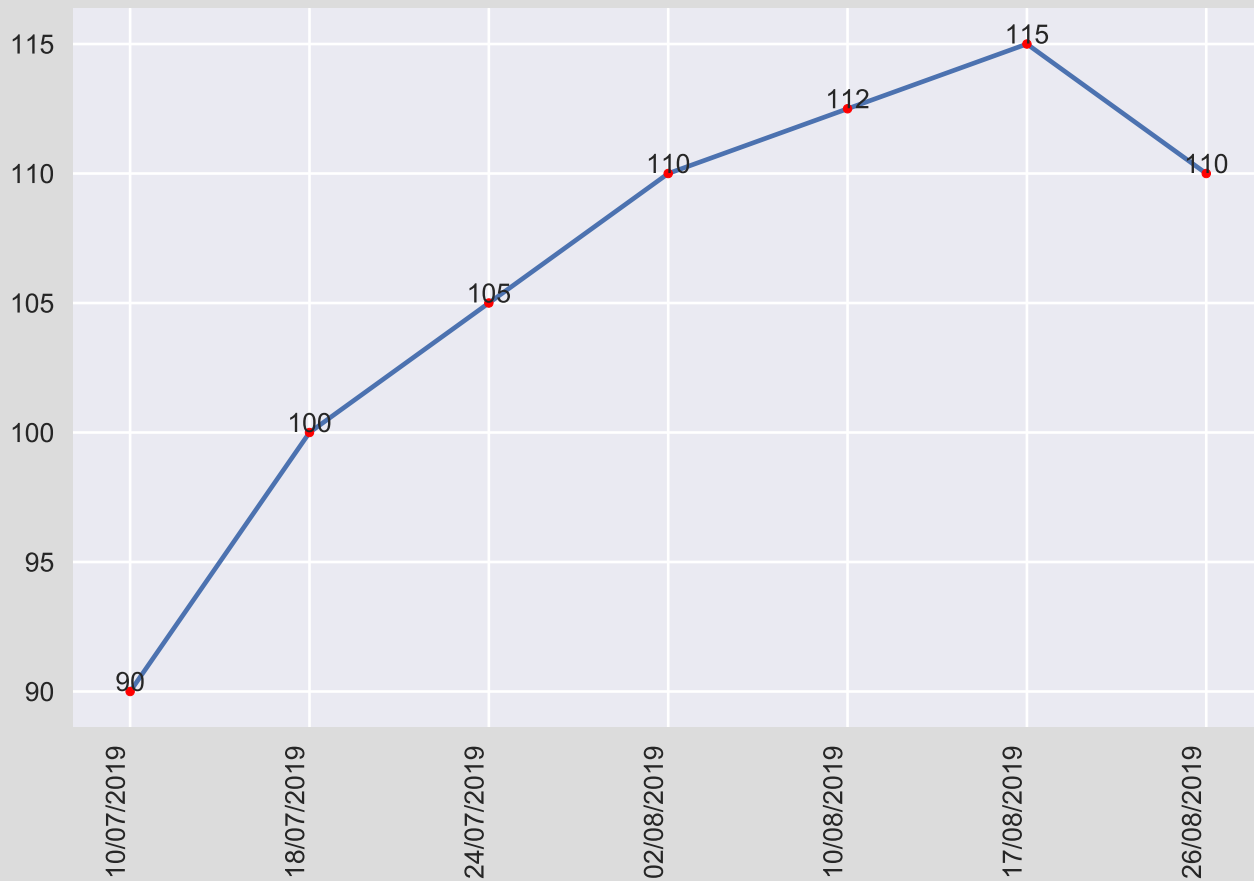
מעקב משקל גוף



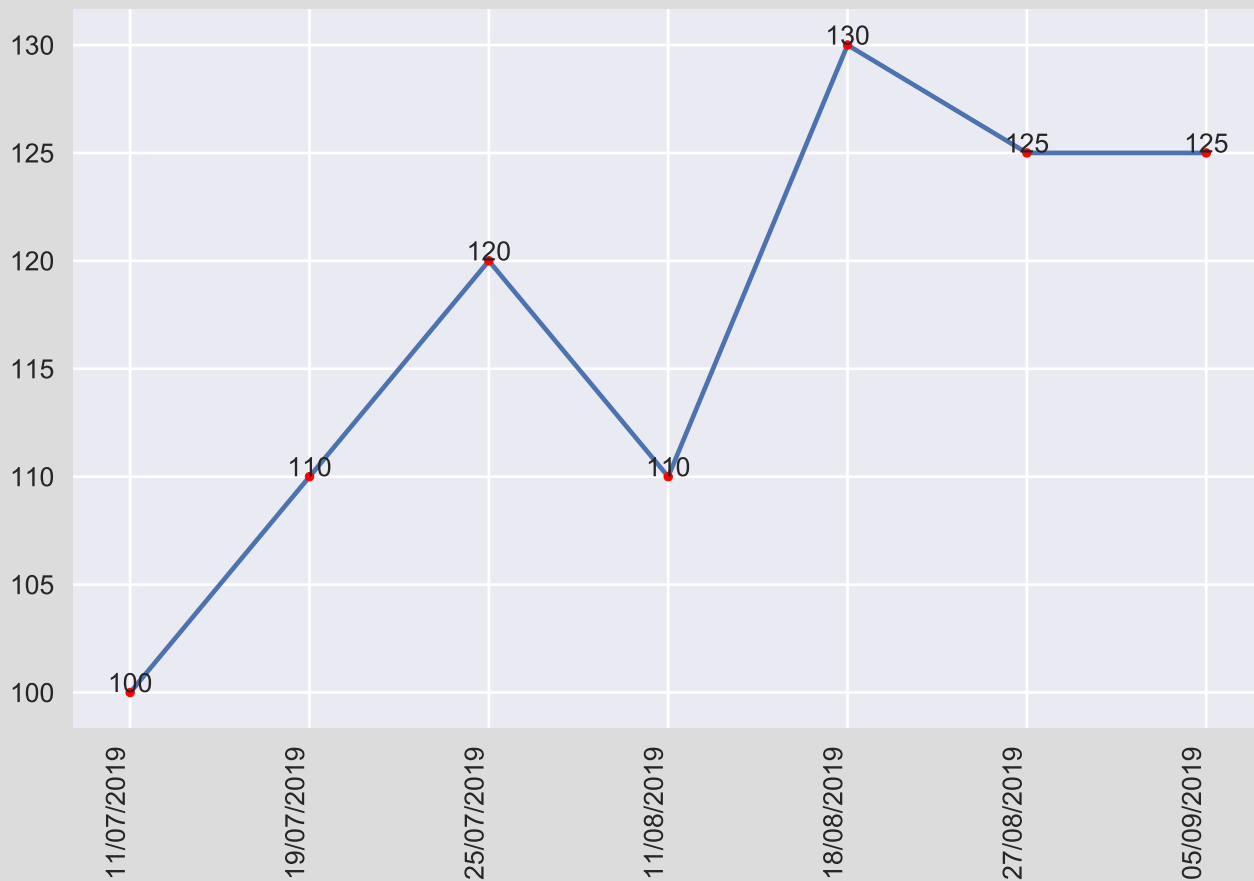
בונץ פרס



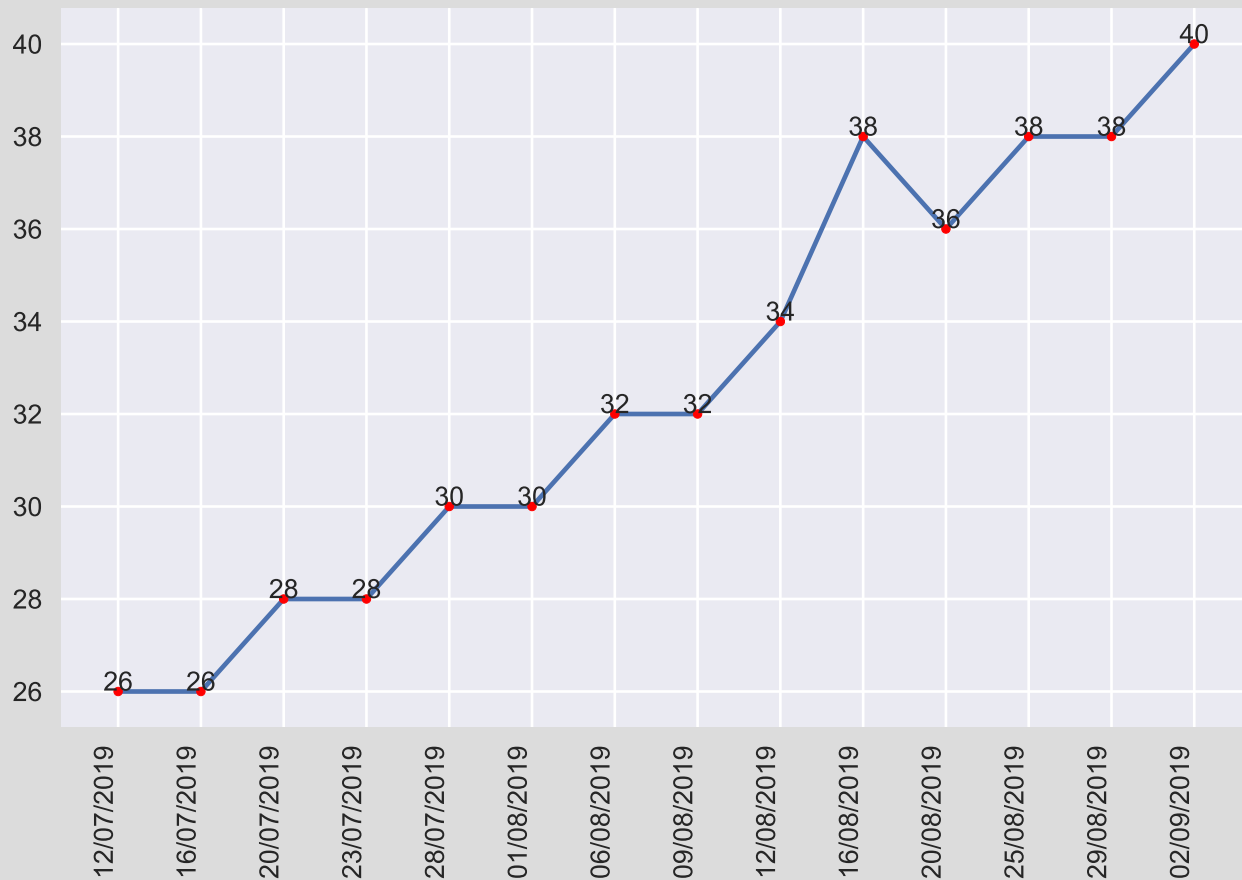
בנץ פרס רמ1



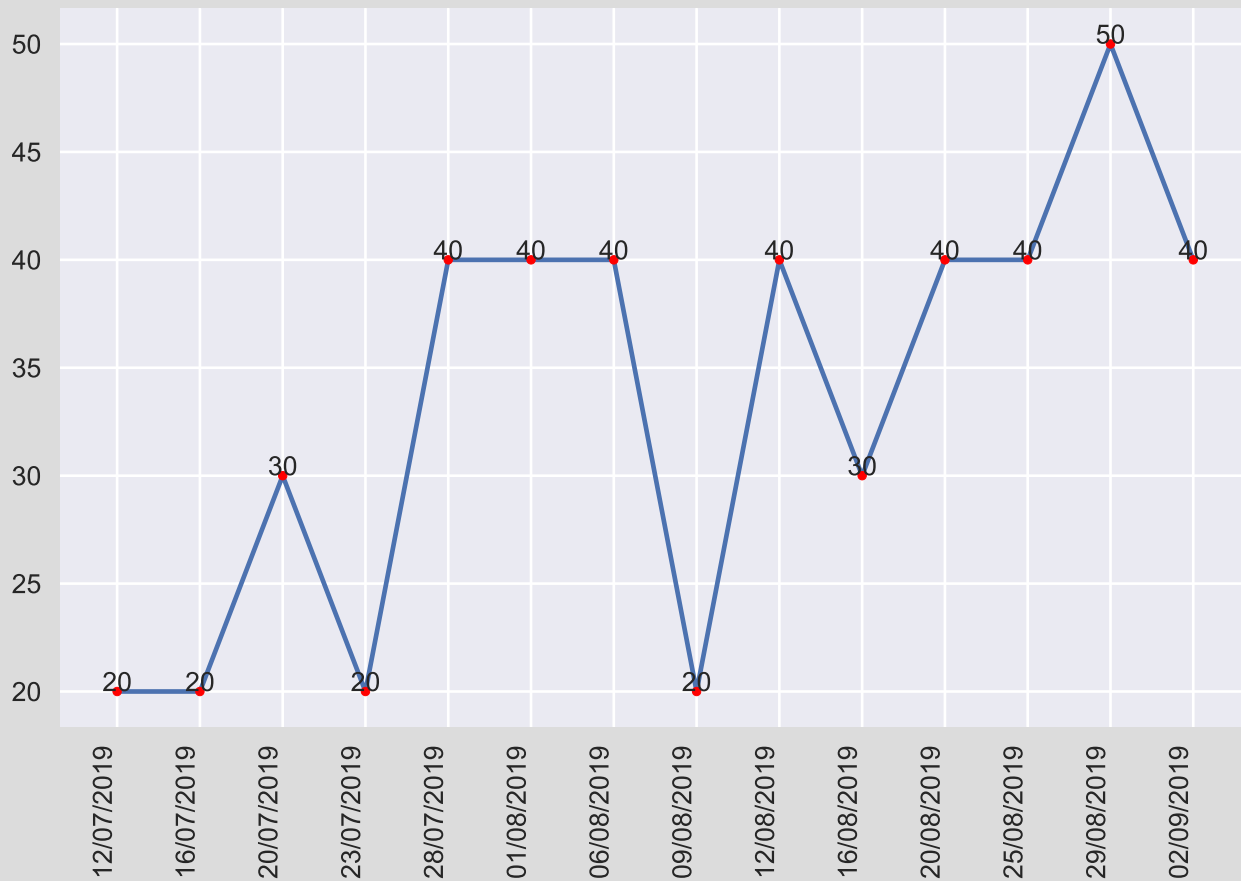
דדליפט



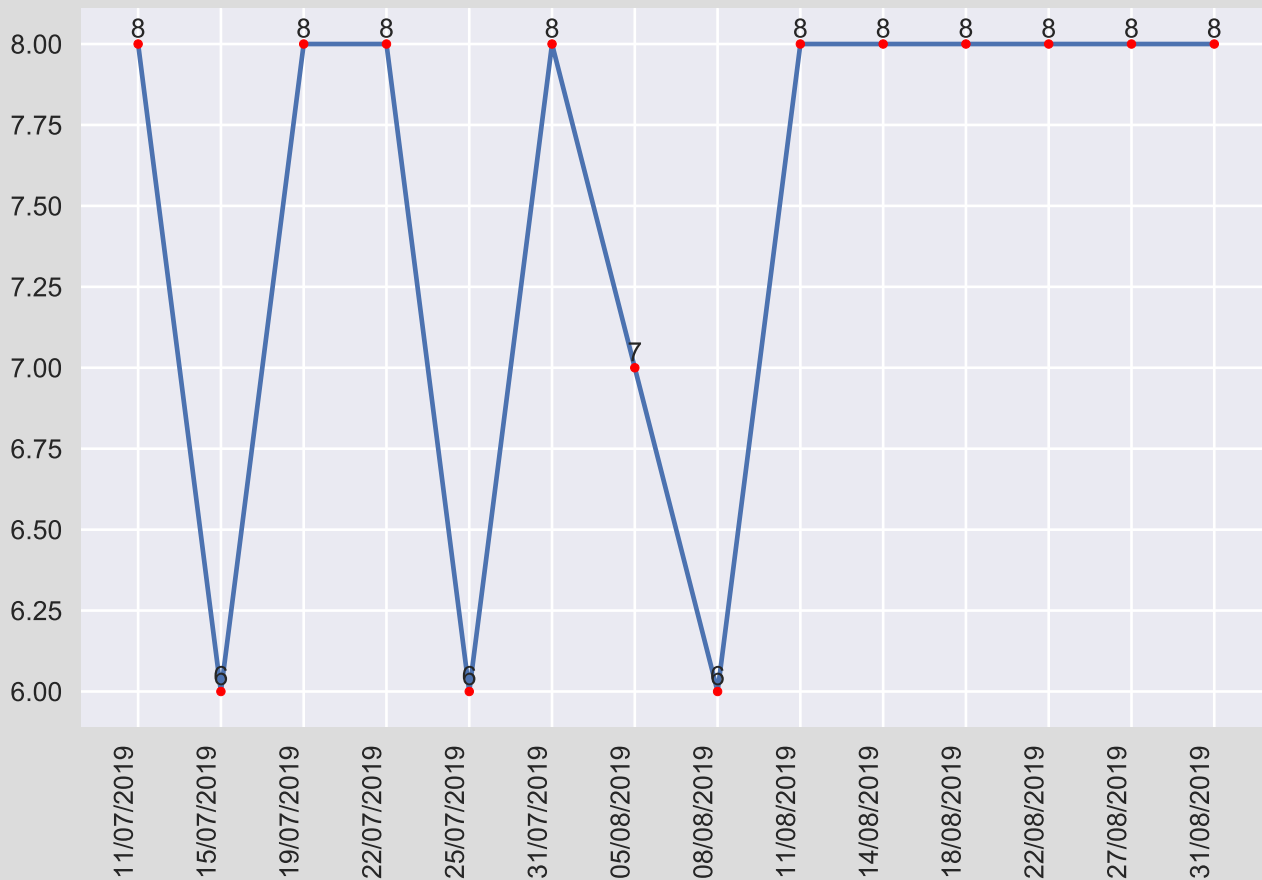
דדליפט רומני כנגד משקולות יד



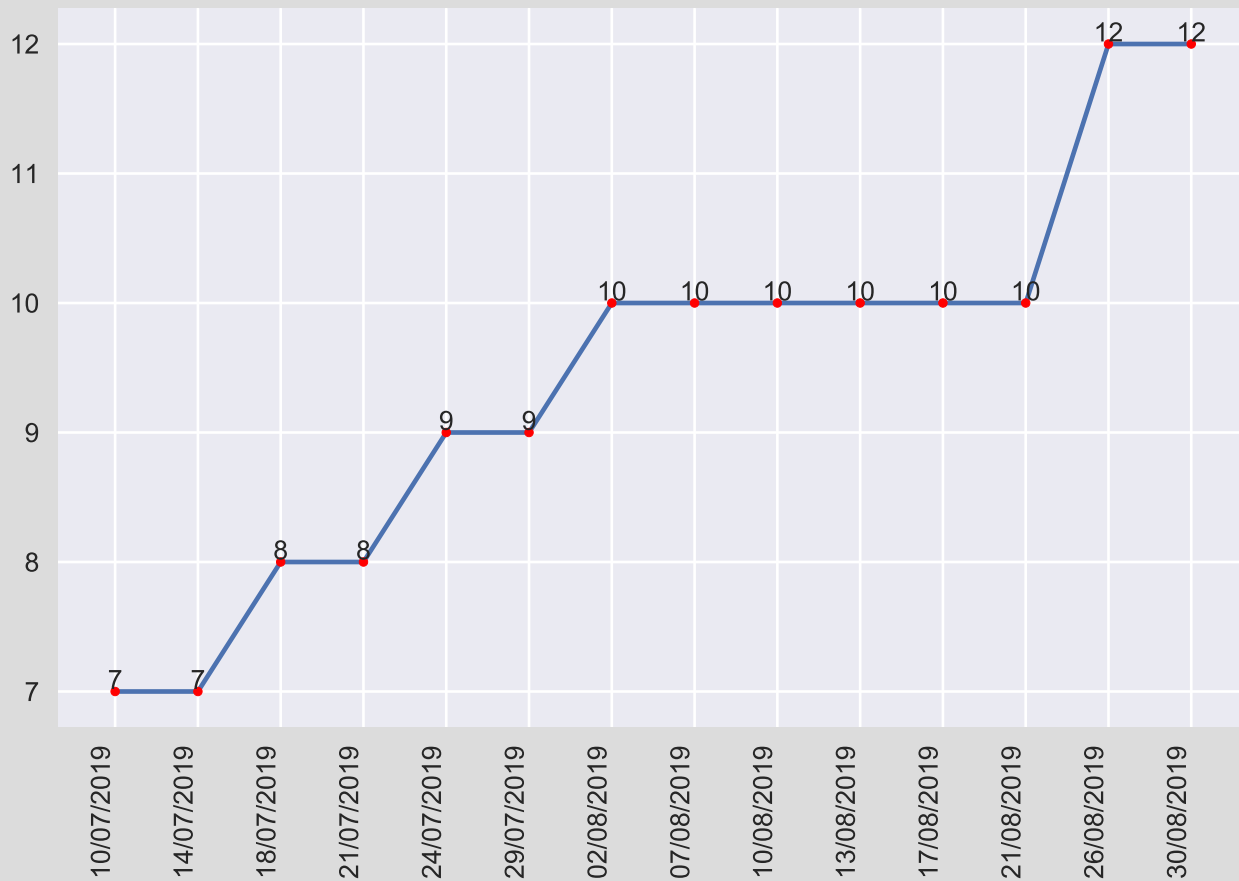
היפ טראסט רגל במכונה



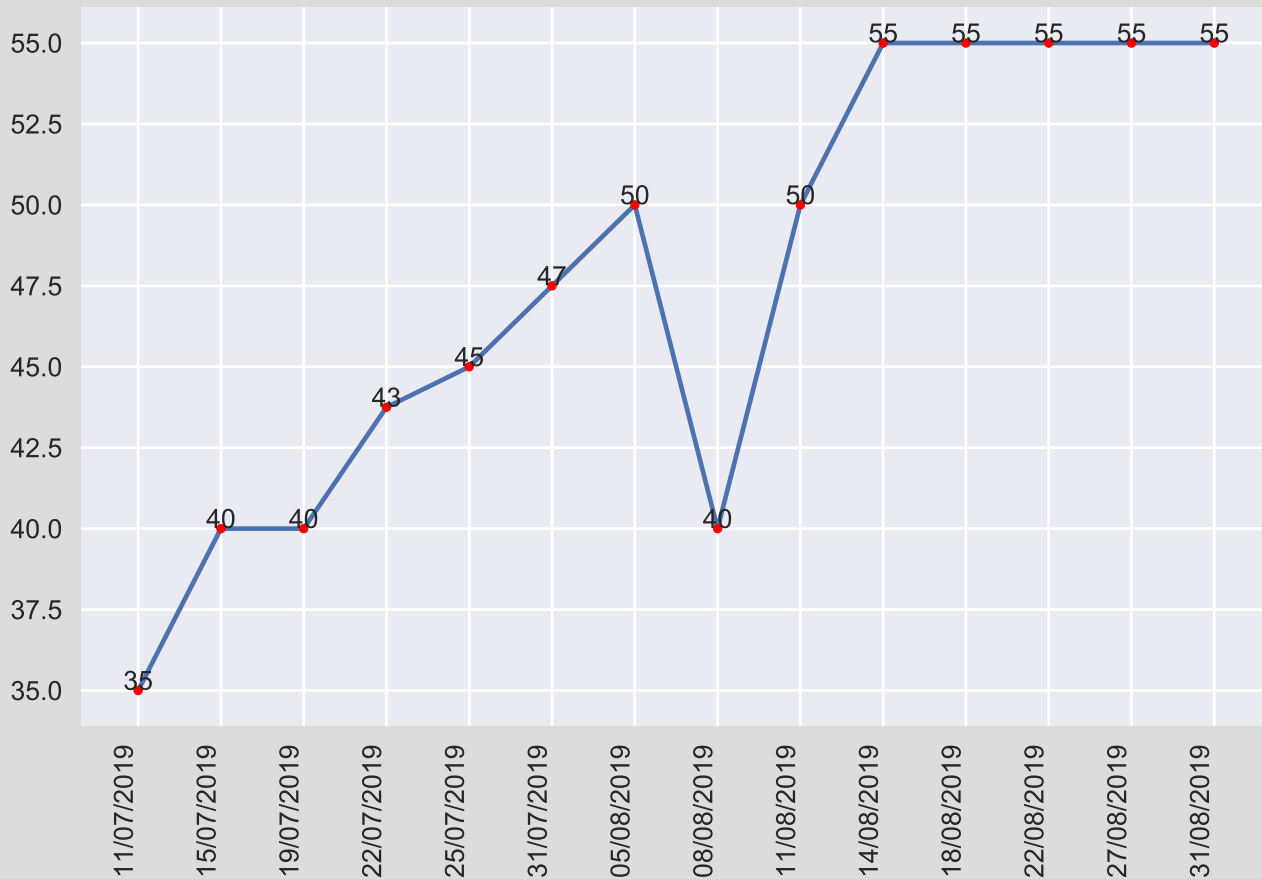
הרחקת אופקית בישיבה כנד משקולות יד



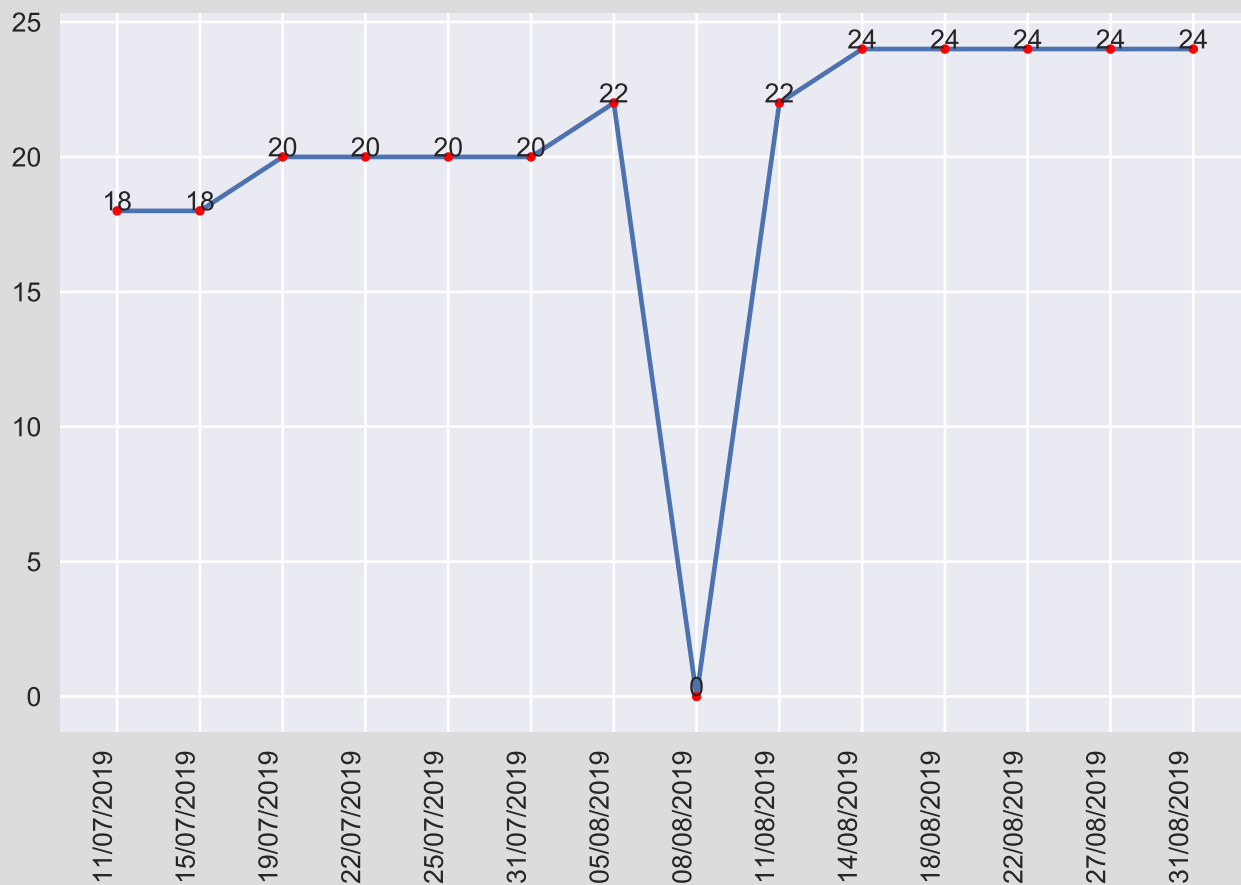
הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד



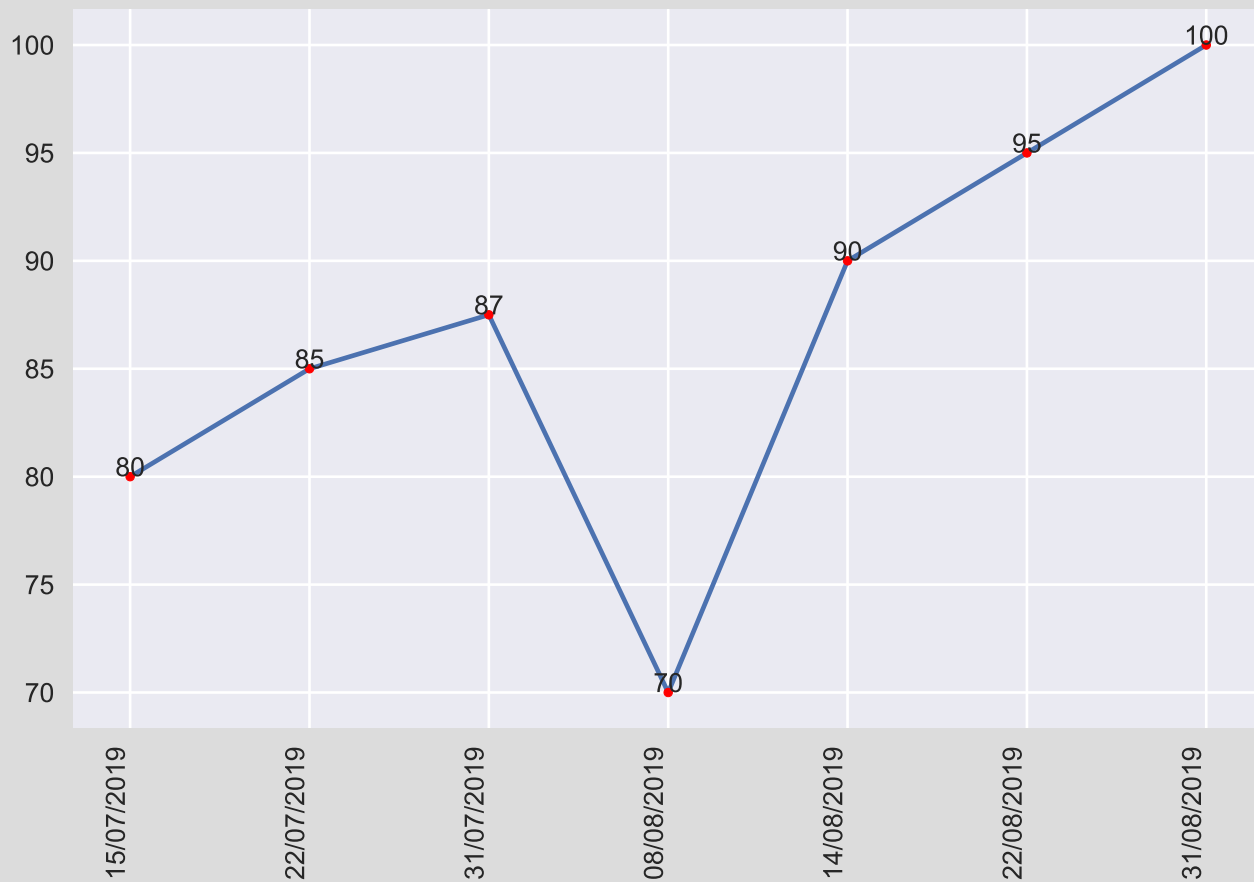
חתיירה במכונה



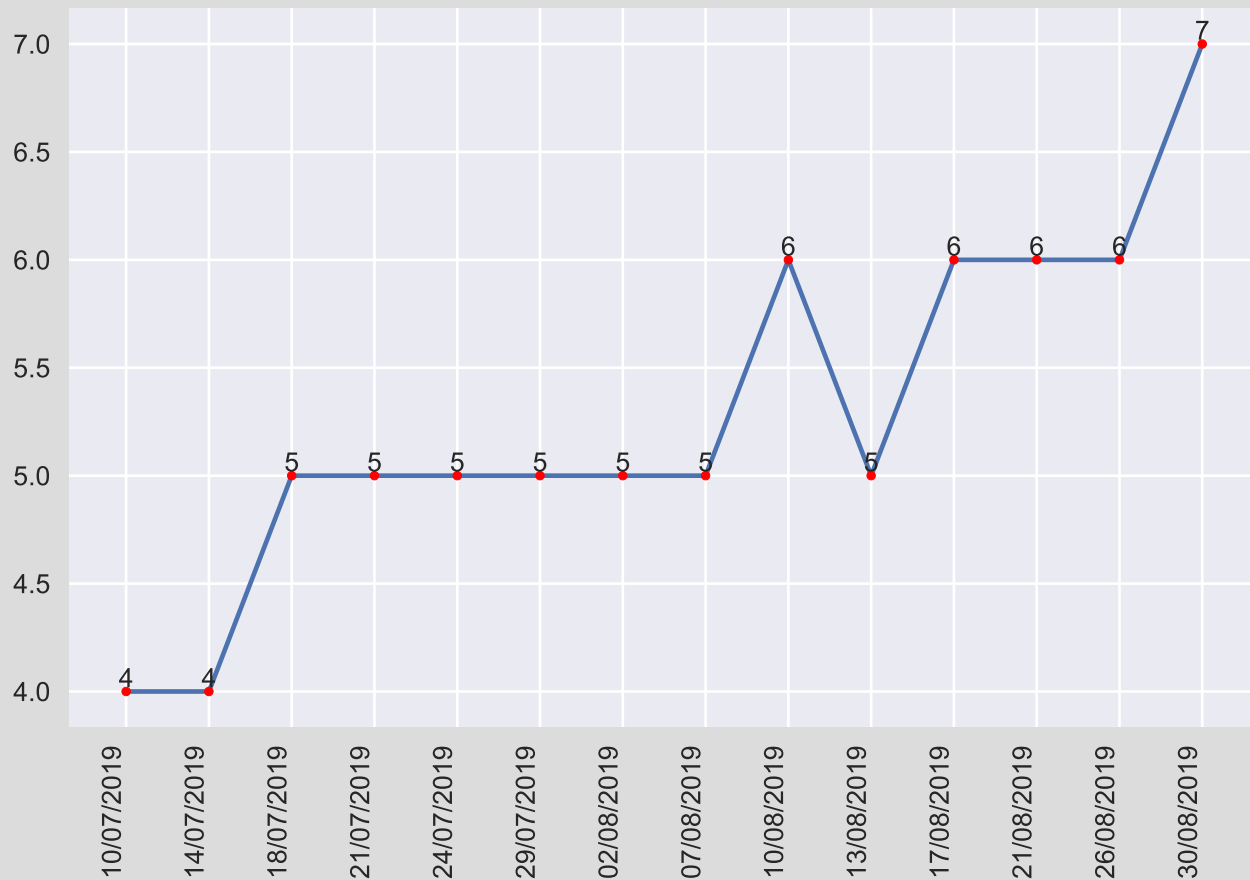
חתיירה בעמידה עם משקולות יד



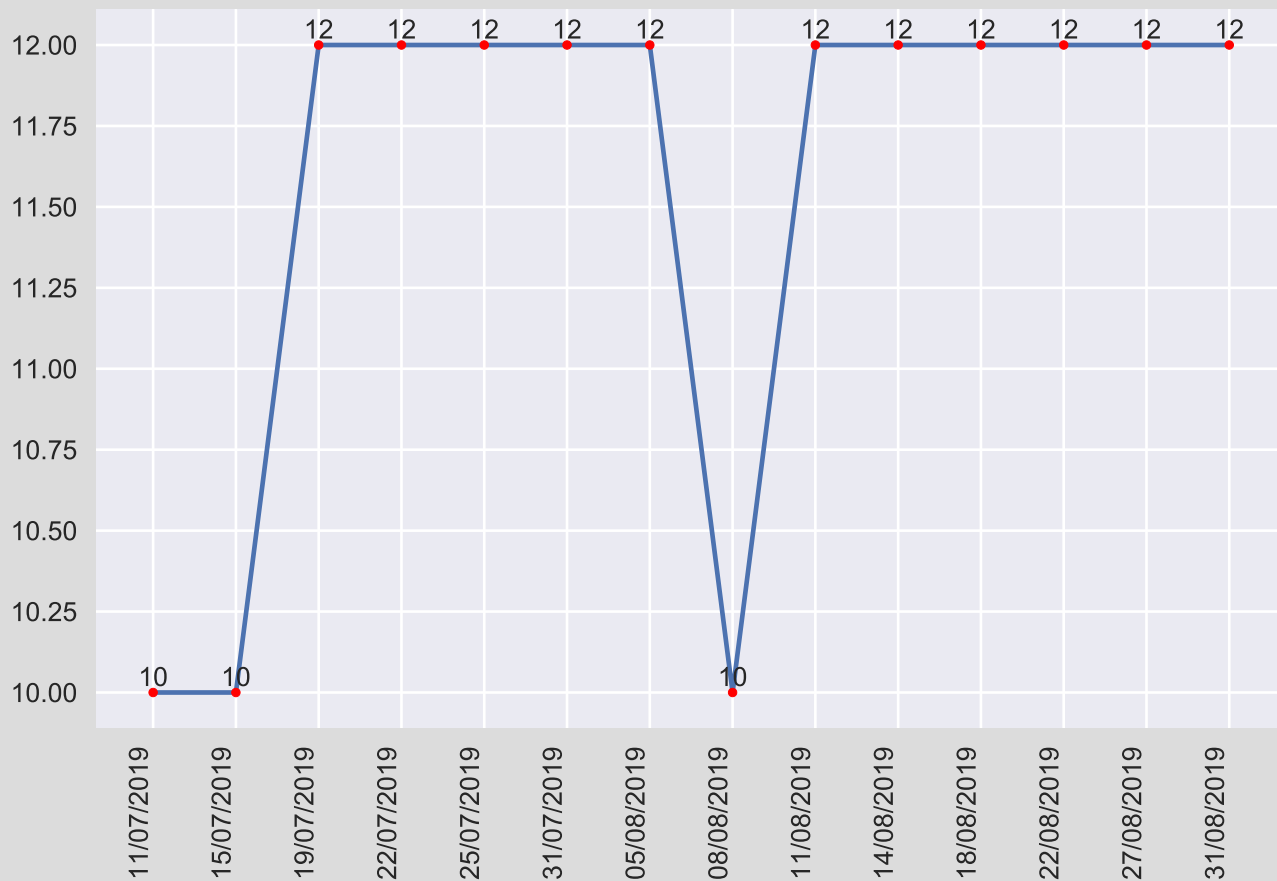
חתיירה כנגד מוט חופשי



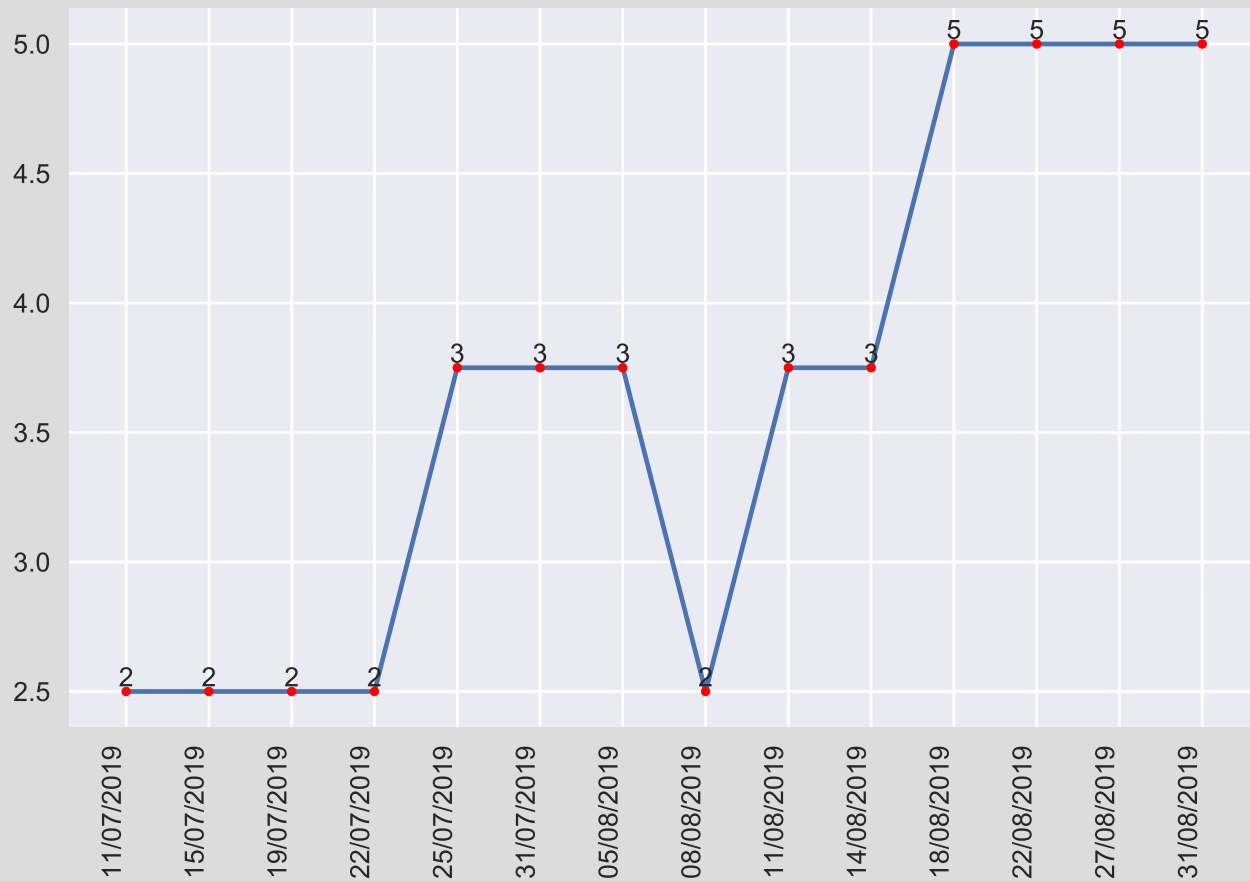
כפיפת כתפיים בישיבה כנגד משקולות יד



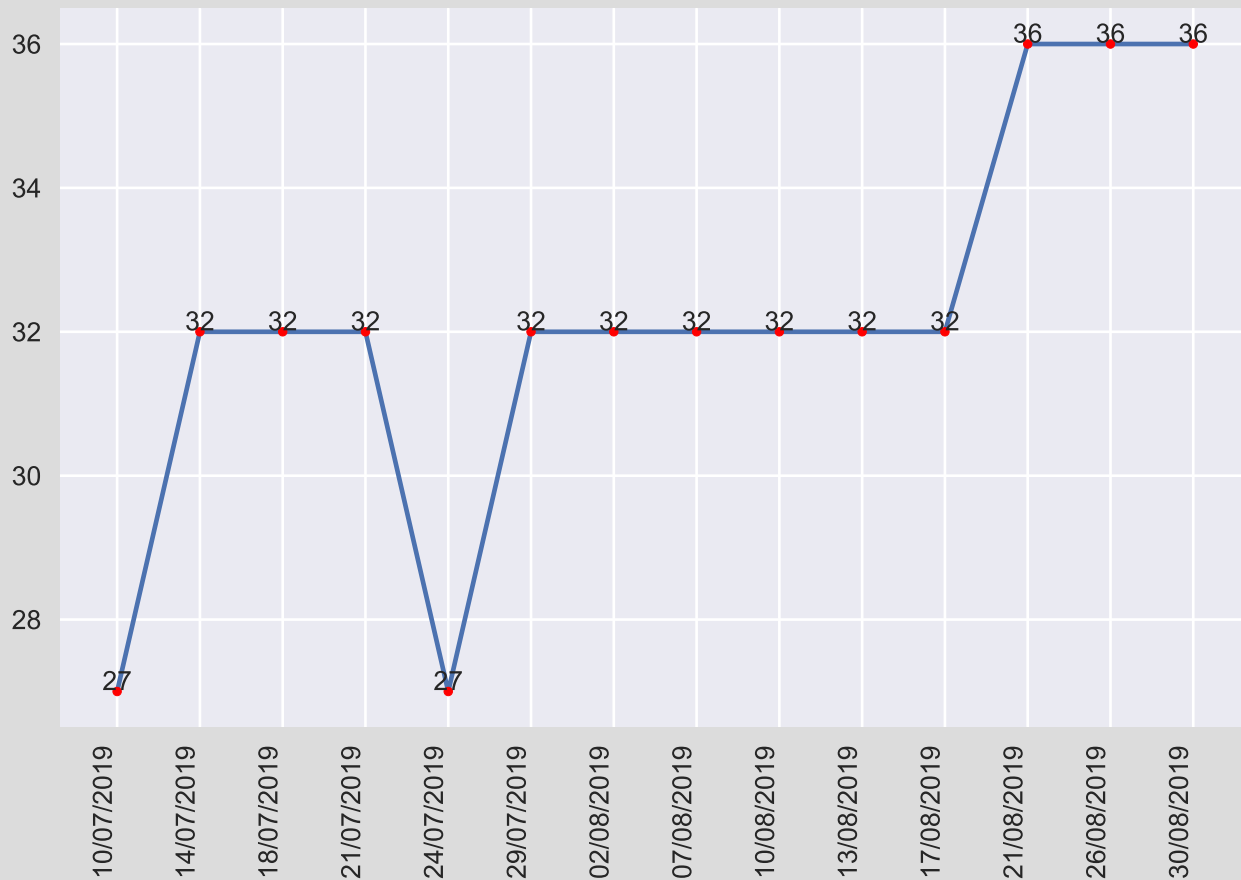
כפיפת מרפקים יד -יד בכיסא כומר



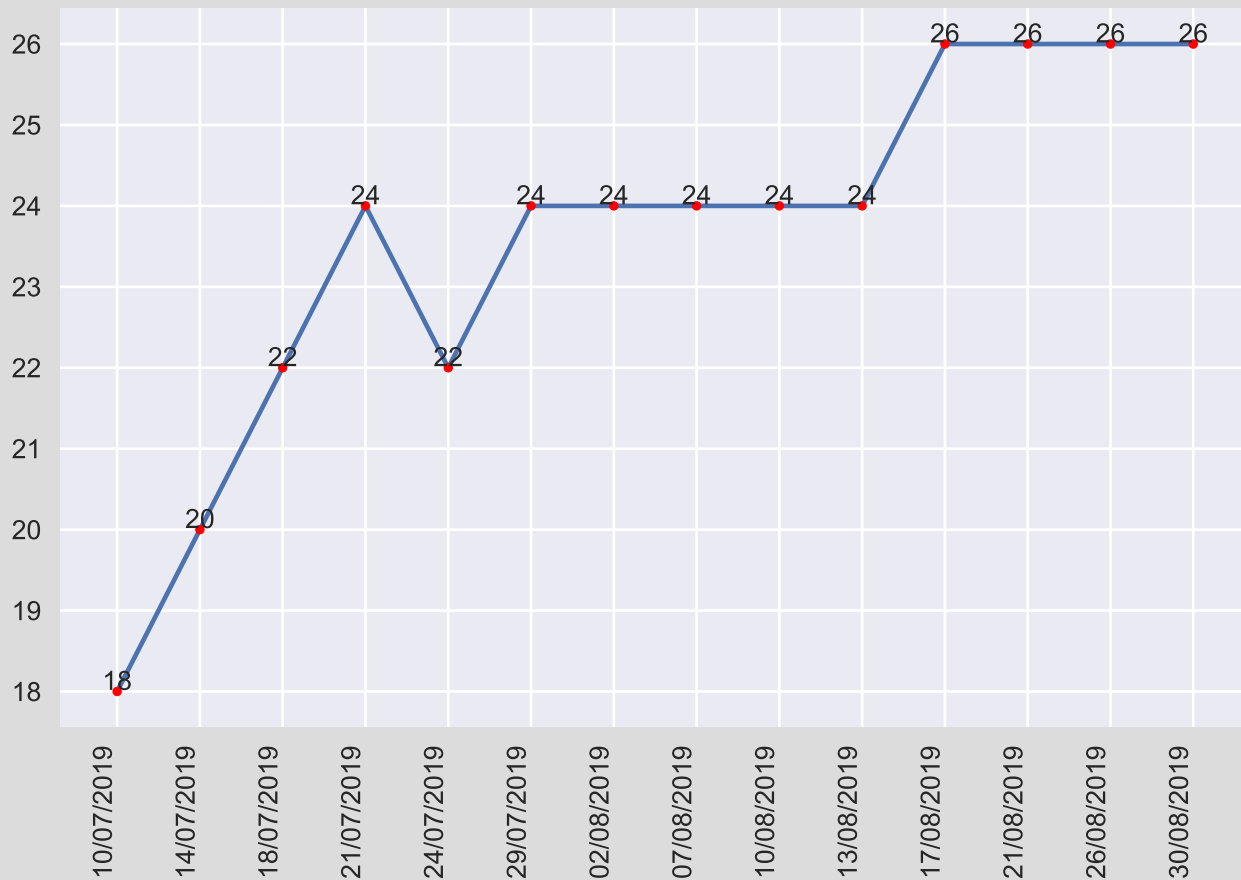
כפיפת מרפקים כנגד מוט W



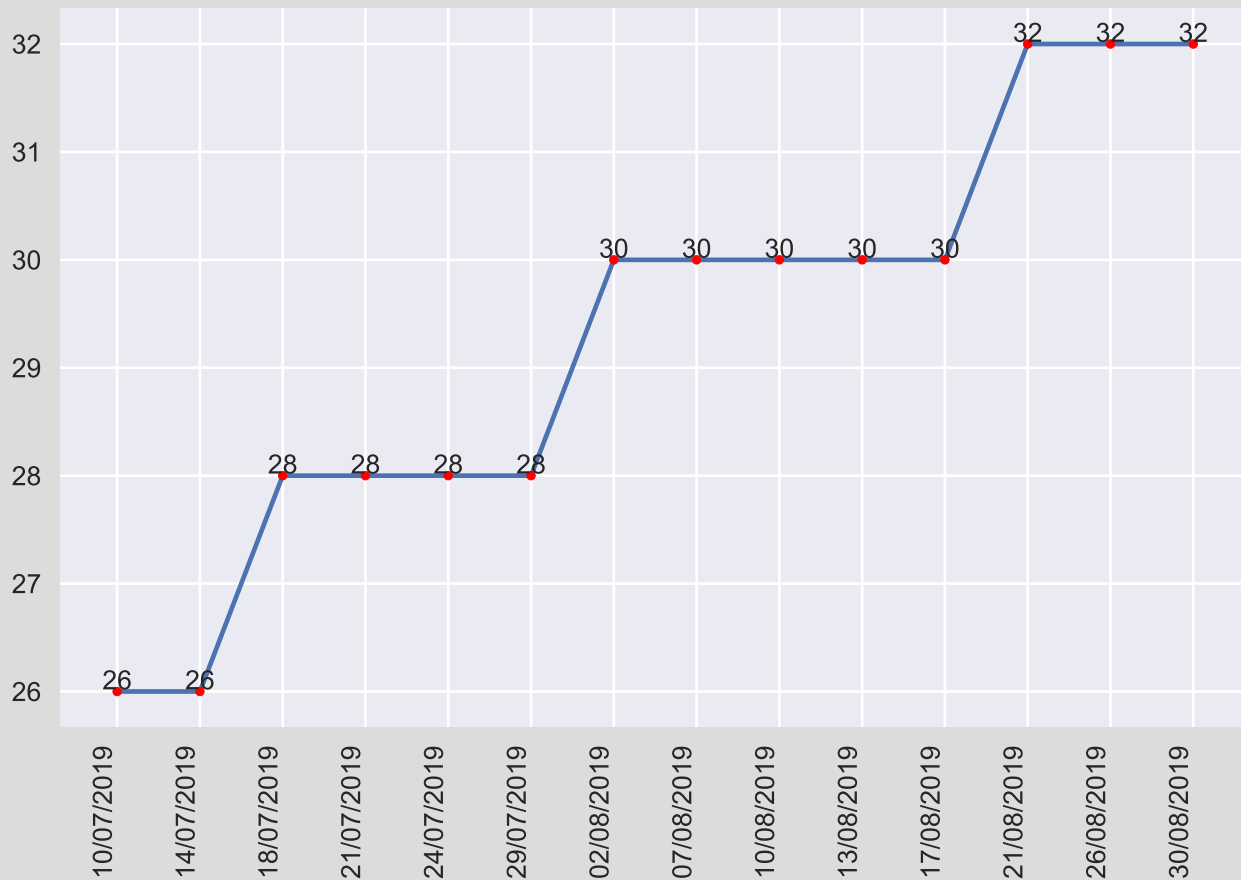
לחיצה צרפתית עם כבל קרוס



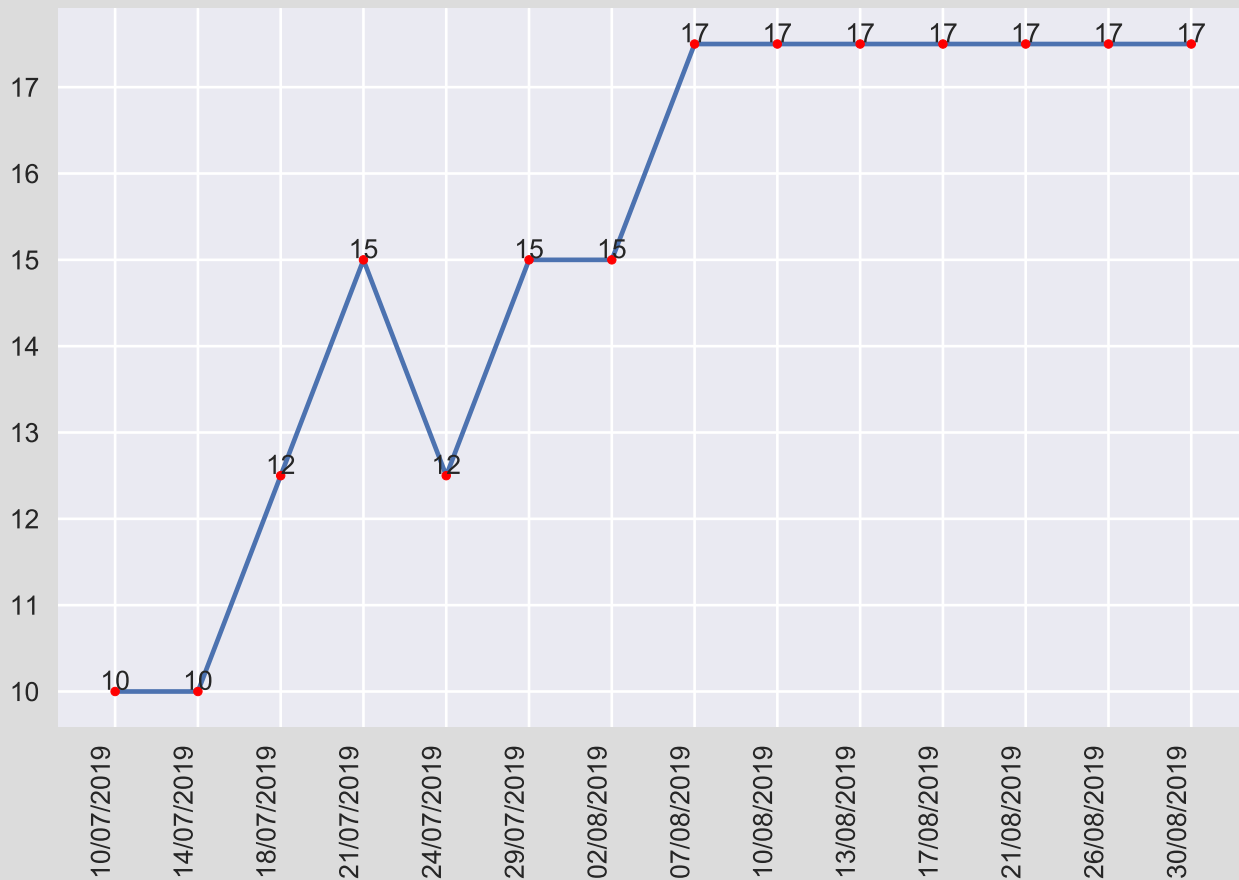
לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד



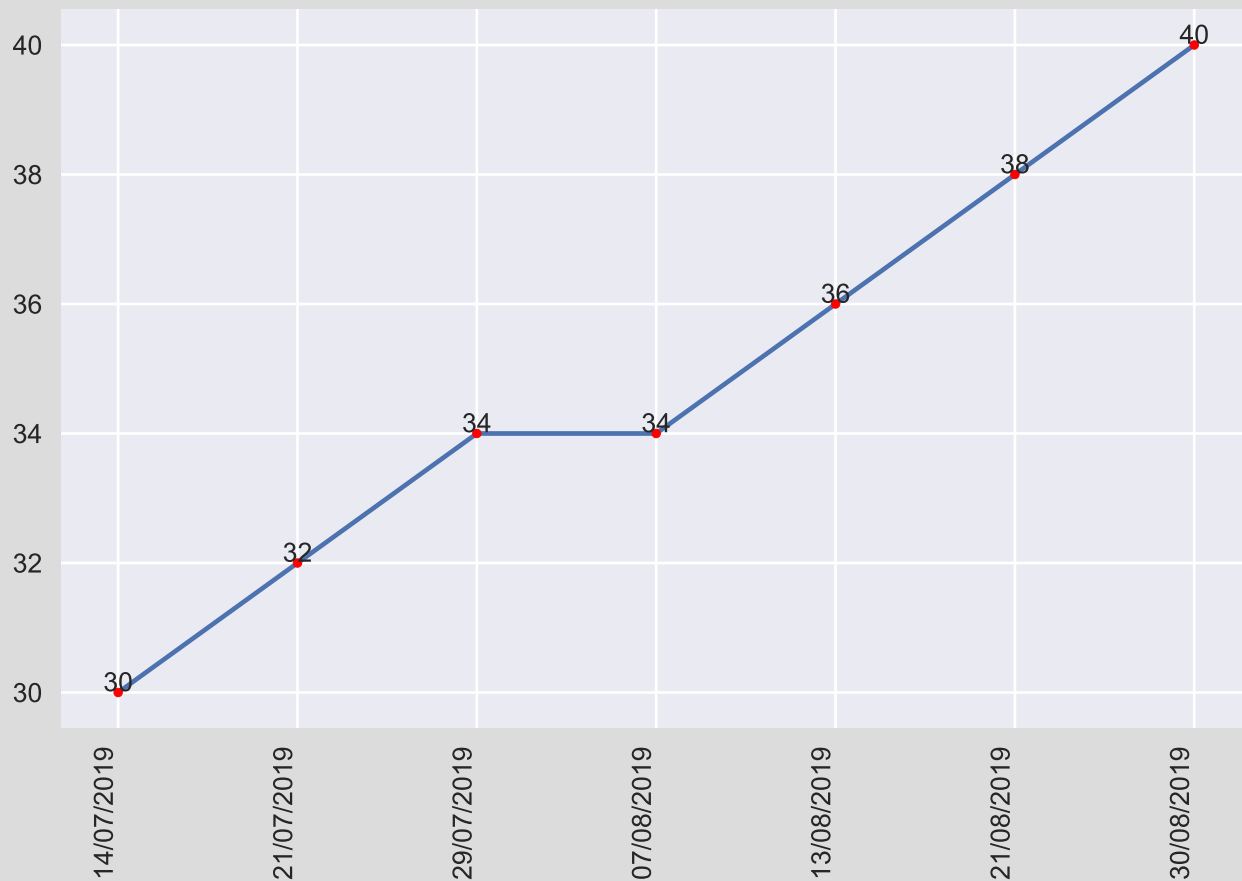
לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד



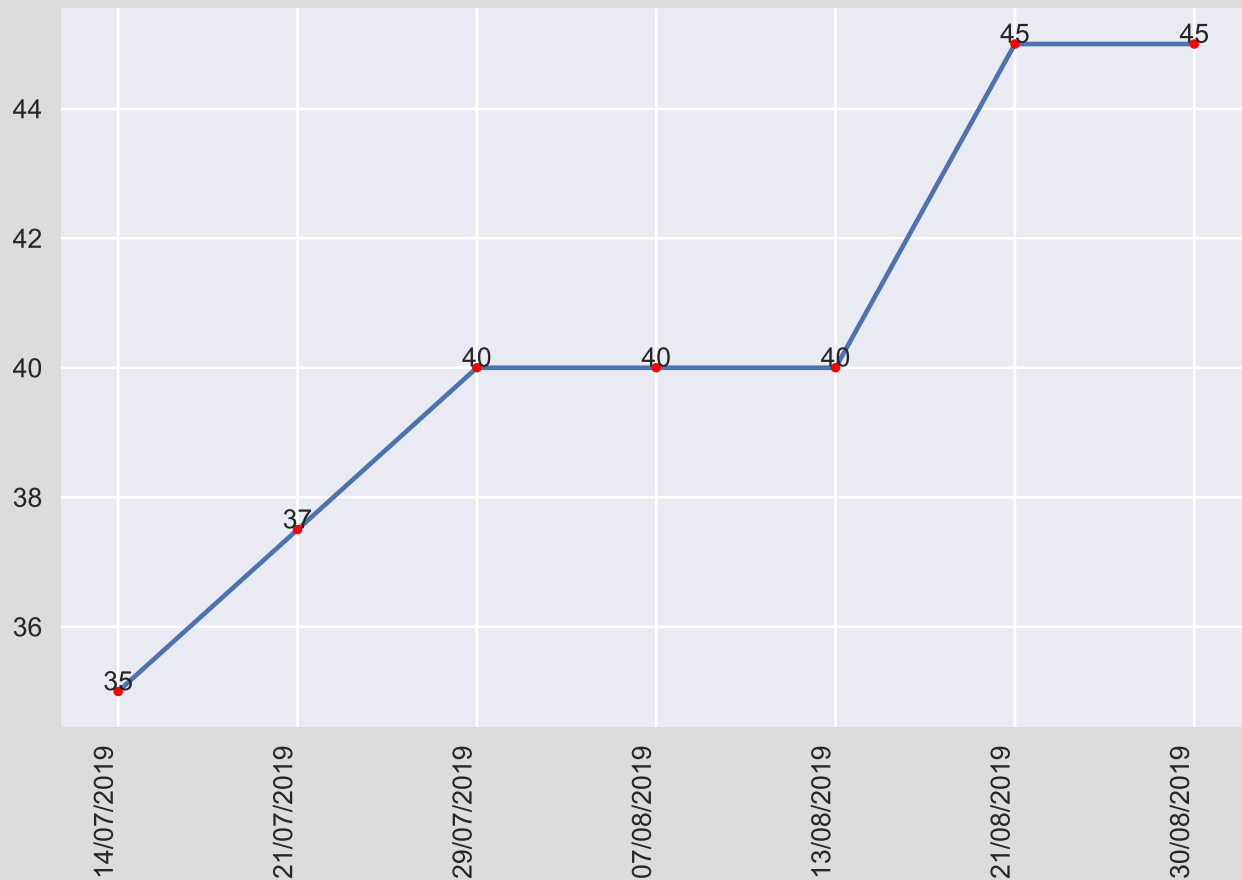
לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד כבל קרוס



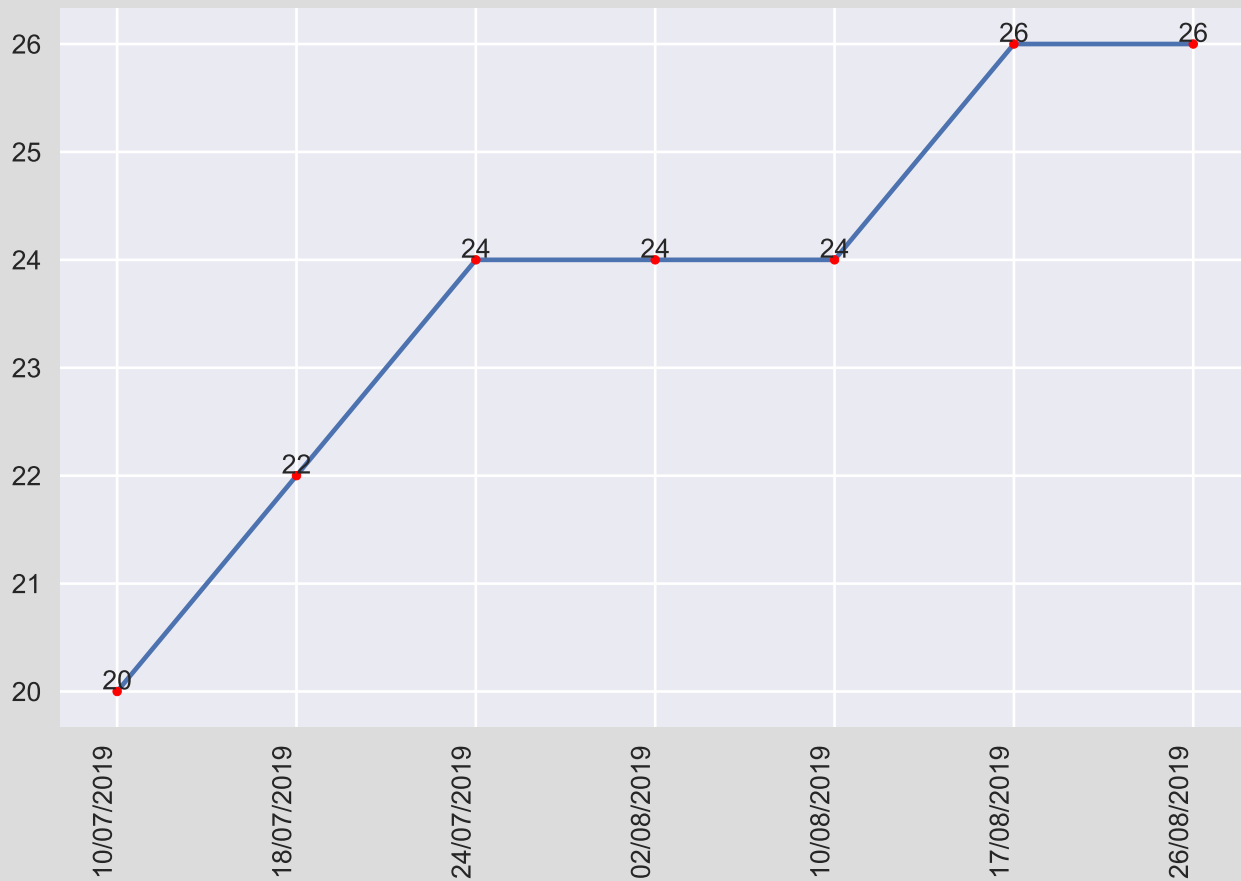
לחיצת חזה כנגד משקולות יד



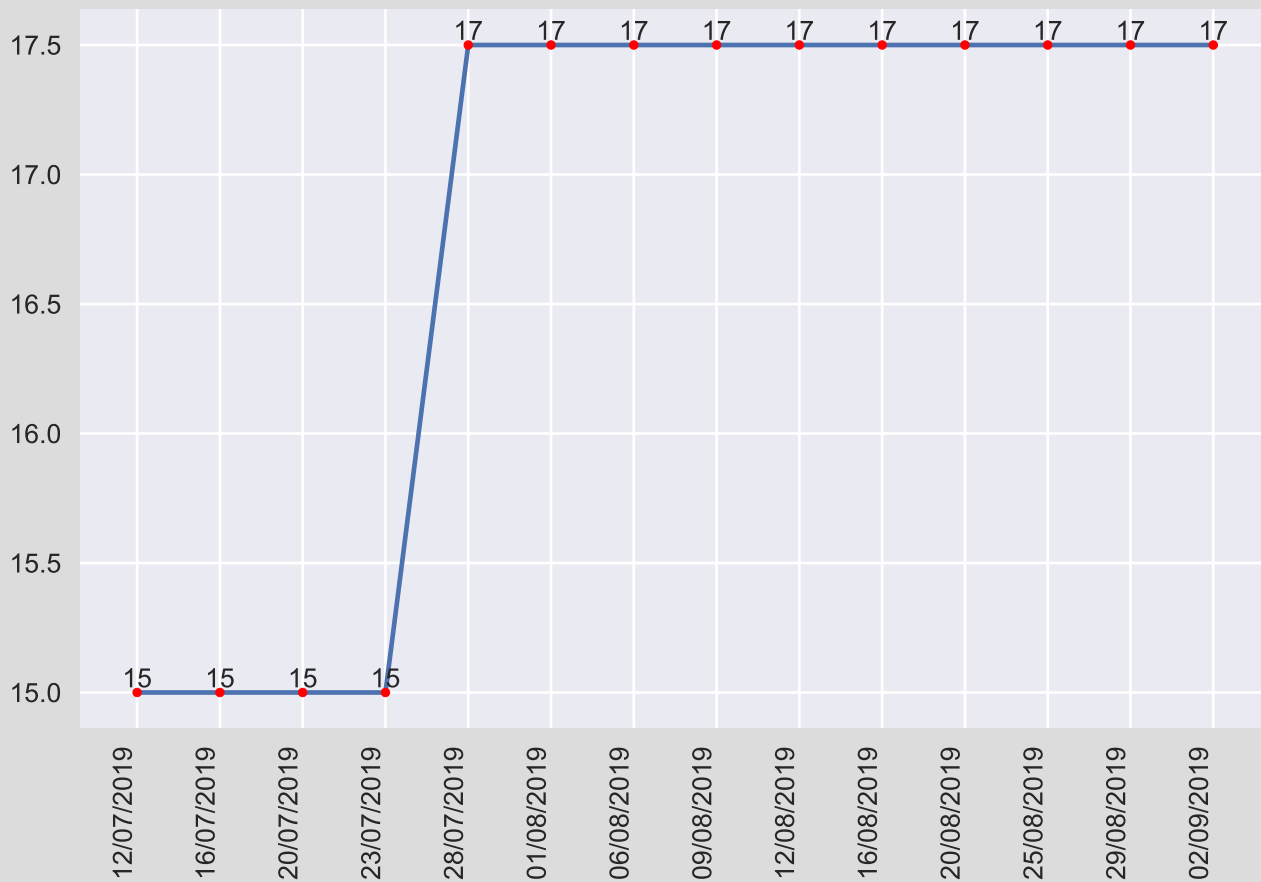
לחיצת כתפיים כנגד מוט בעמידה



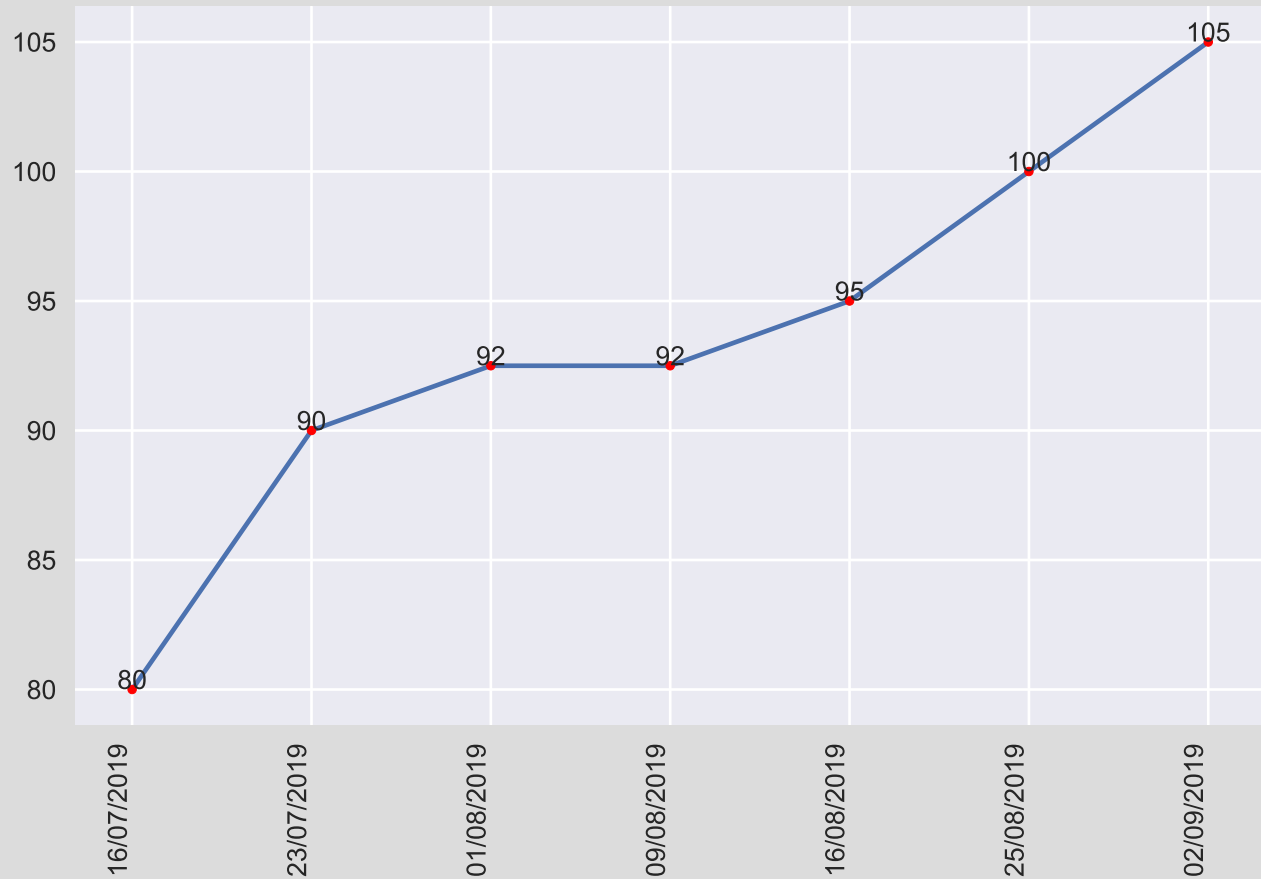
לחיצת כתפיים כנגד משקולות יד



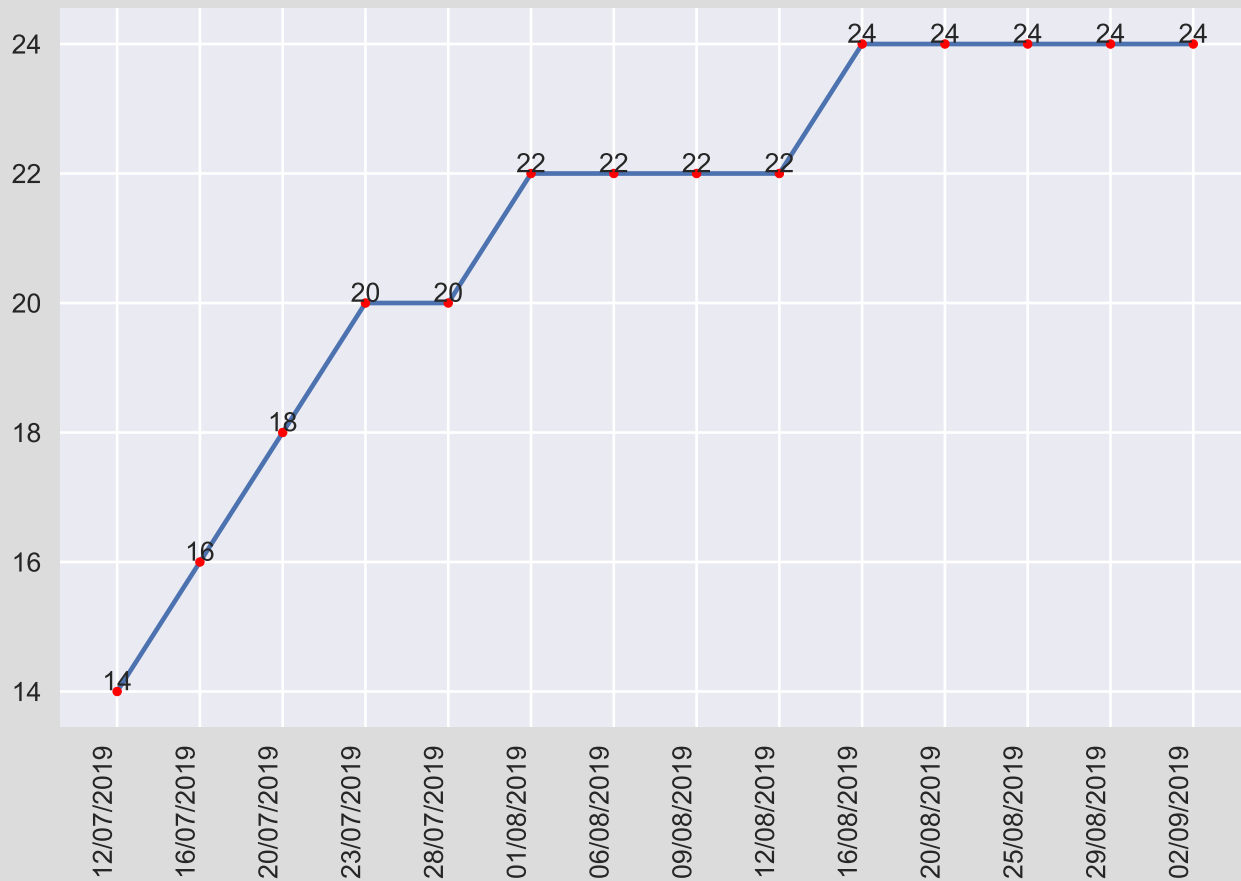
לחיצת רגליים רגל - רגל במכונה



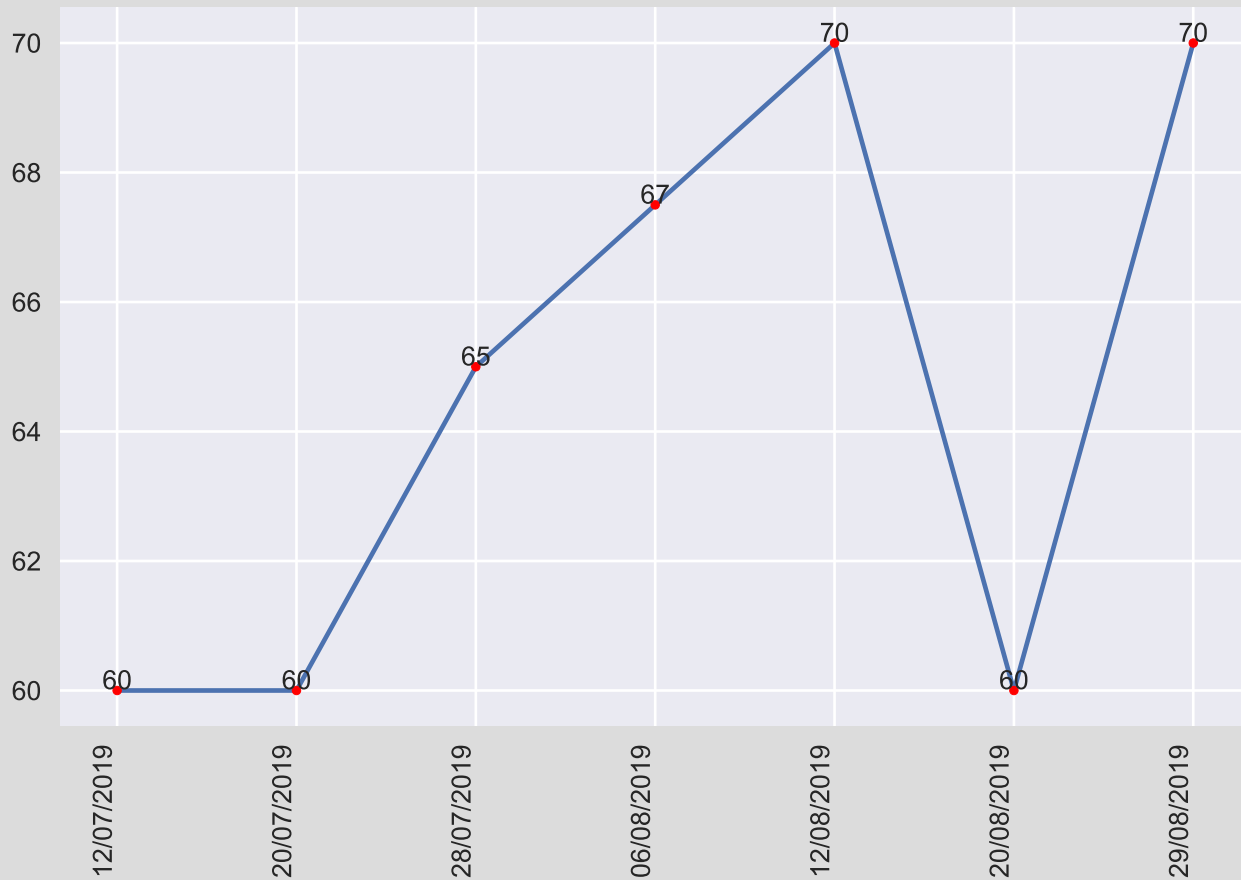
קוואט



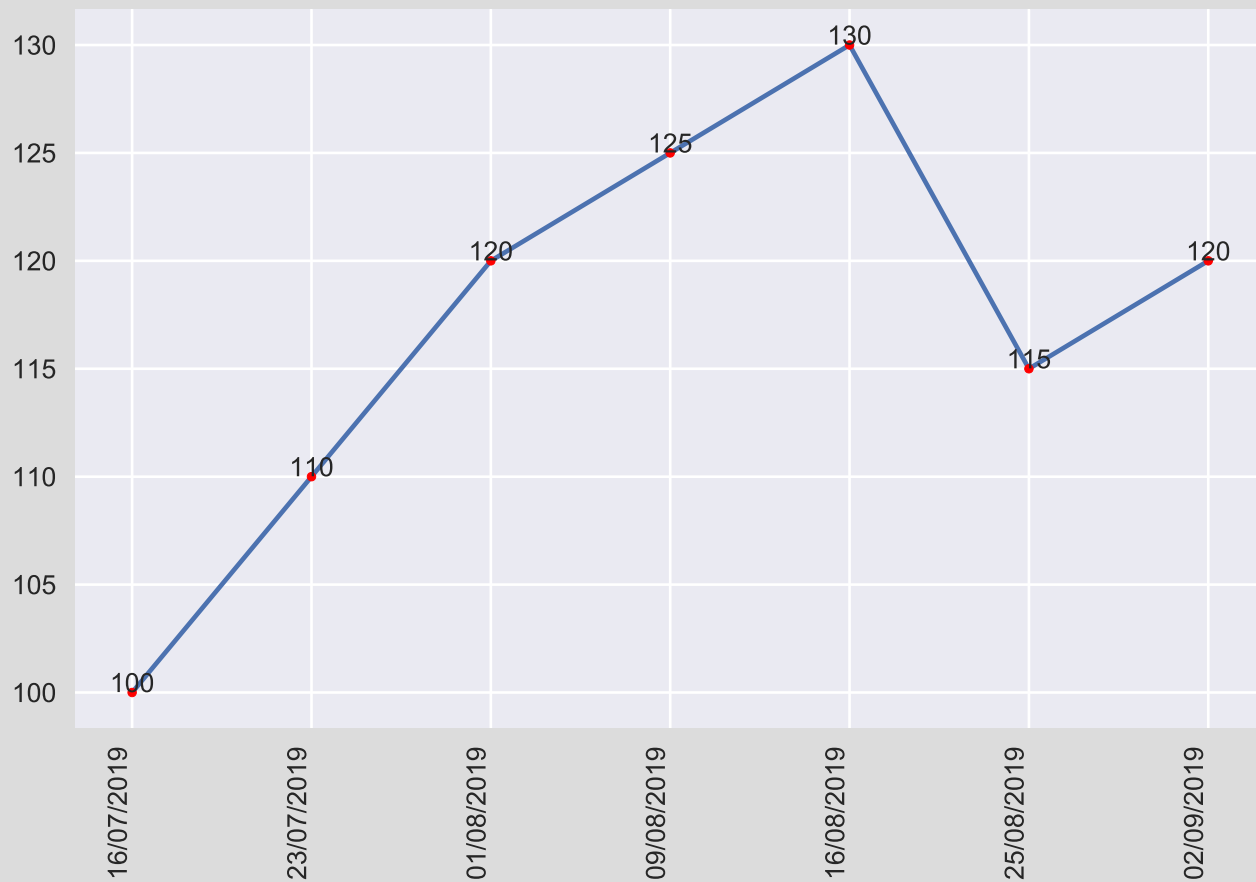
סקוואט בולגרי



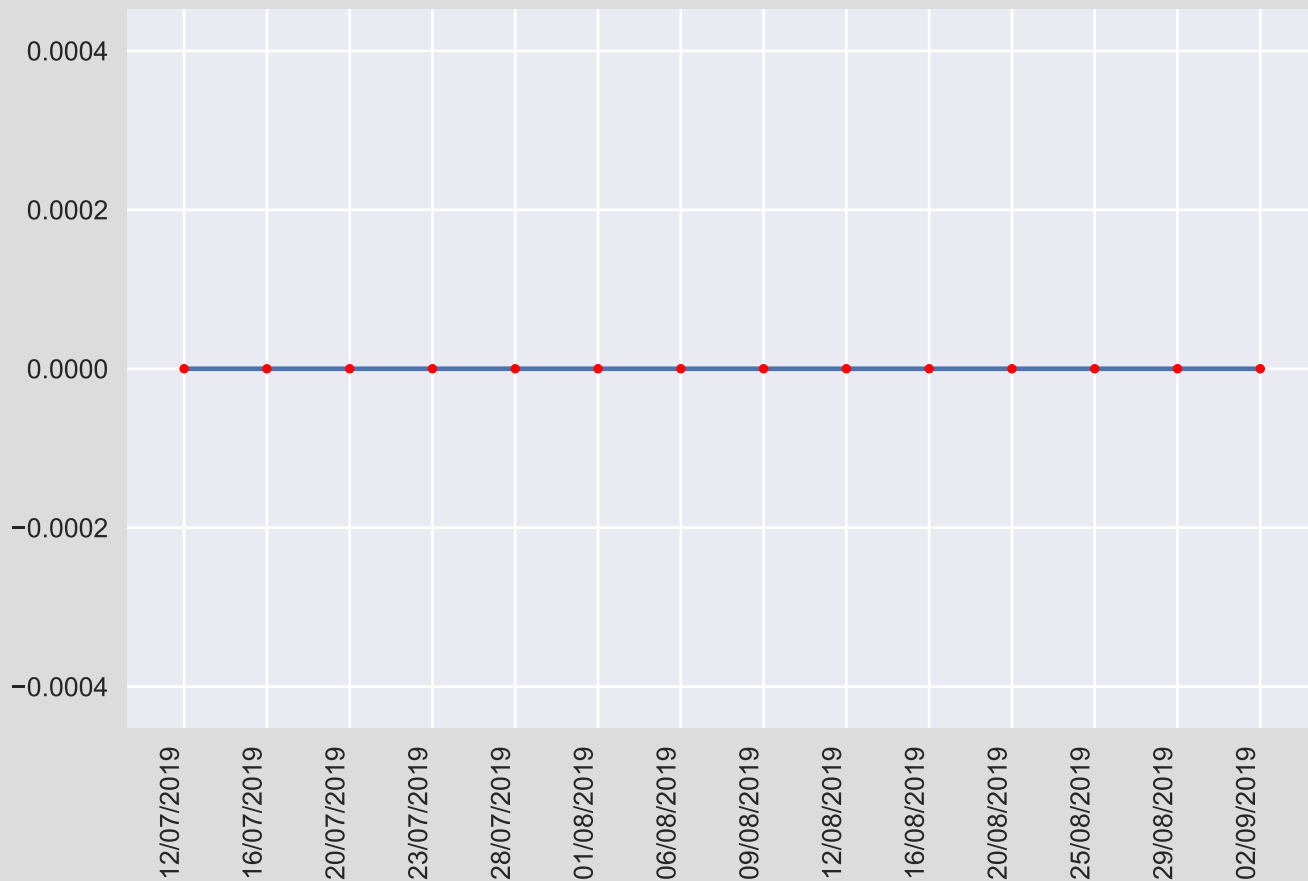
סקוואט קדמי



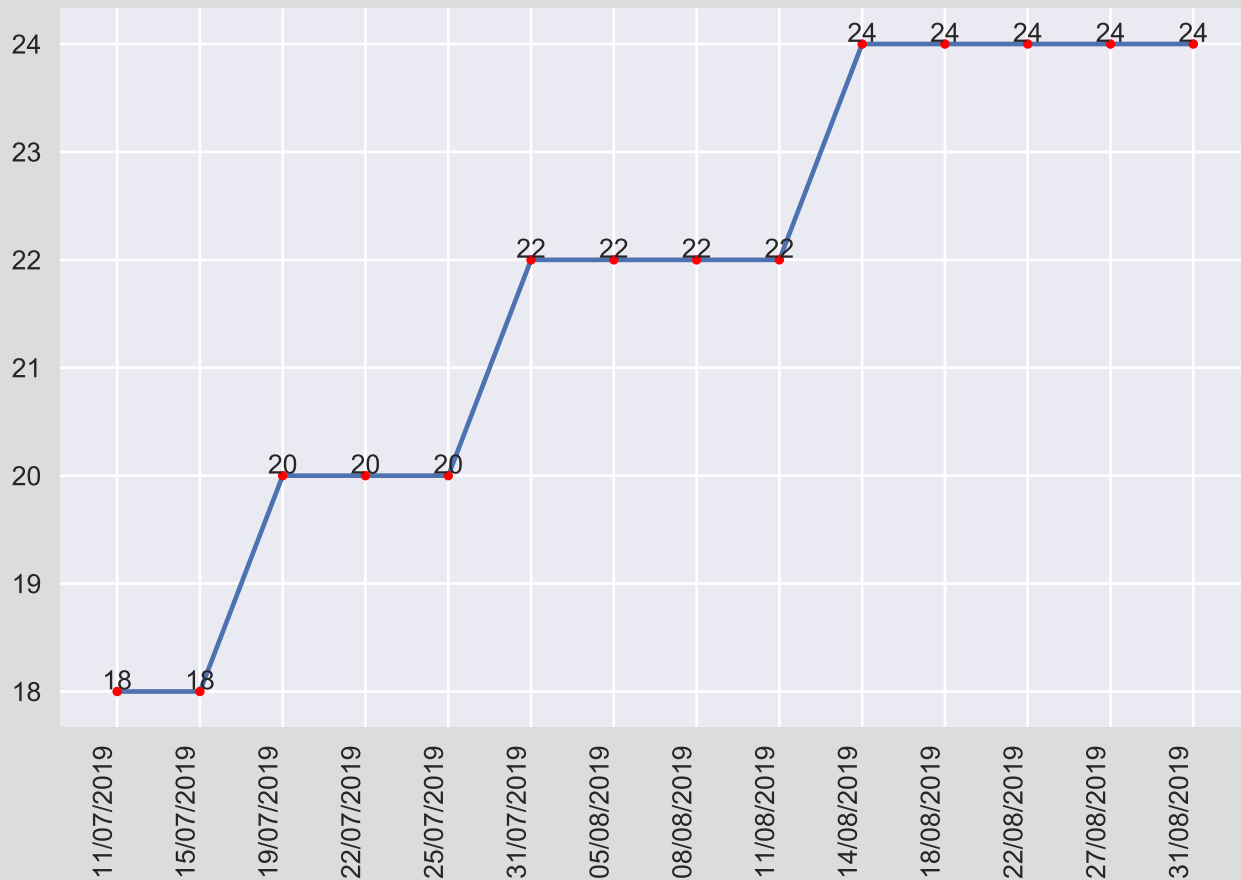
סקוואט רמ1



עליות תאומים במכונה



פול אובר



פולי עליון

