

המטרות שעמדת בהם החודש

התקדמות במשקל סקוואט

תרגיל: סקוואט רמז

משקל מטרה: 50

תאריך התחלה: 23/09/2019

תאריך סיום: 25/08/2019



התקדמות בחזרות דדליפט

תרגיל: לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד

משקל מטרה: 20

תאריך התחלה: 23/09/2019

תאריך סיום: 30/08/2019



מטרה 9

תרגיל: לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד

משקל מטרה: 9

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום: 30/08/2019



מטרה 7

תרגיל: לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד כבל קרוס

משקל מטרה: 7

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום: 30/08/2019



גג 2

תרגיל: סקוואט רמז

משקל מטרה: 568

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום: 25/08/2019



גג 2344/שדג

תרגיל: הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד

משקל מטרה: 2

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום: 30/08/2019



גג

תרגיל: פול אובר

משקל מטרה: 2

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום: 31/08/2019





המטרות שלא עמדת בהם החודש



התקדמות בבנין פרס

תרגיל: בנין פרס

משקל מטרה: 100

תאריך התחלה: 23/09/2023

תאריך סיום:





לעבור בהצלחה את ארוחות החג!

תרגיל: שנה טובה לכולם!

משקל מטרה: להישאר באותו משקל.

תאריך התחלה: 29/09/2023

תאריך סיום: 10/10/2023





מטרה 8

תרגיל: עליות תאומים במכונה

משקל מטרה: 8

תאריך התחלה: 24/09/2023

תאריך סיום:

