המטרות שעמדת בהם החודש

התקדמות במשקל סקוואט

תרגיל: סקוואט רמ1

משקל מטרה: 50

תאריך התחלה: 1905/90/23

25/08/2019 :תאריך סיום:

התקדמות בחזרות דדליפט

תרגיל: לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד

משקל מטרה: 20

תאריך התחלה: 23/09/2019

תאריך סיום: 2019/80/08

מטרה פ

תרגיל: לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד

משקל מטרה: 9

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום: 19ס2/80/05





מטרה7

תרגיל: לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד כבל קרוס

משקל מטרה: 7

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום: 19ס2/80/05

תרגיל: סקוואט רמ1

25/08/2019 תאריך סיום: 25/08/20



XTW23443XX

תרגיל: הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד

משקל מטרה: 2

תאריך התחלה: 24/09/2019

תאריך סיום: 19ס2/80/08





גגג

תרגיל: פול אובר

משקל מטרה: 2

תאריך התחלה: 24/09/2019

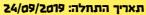
תאריך סיום: 102/80/15













המטרות שלא עמדת בהם החודש





