

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**



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 2

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

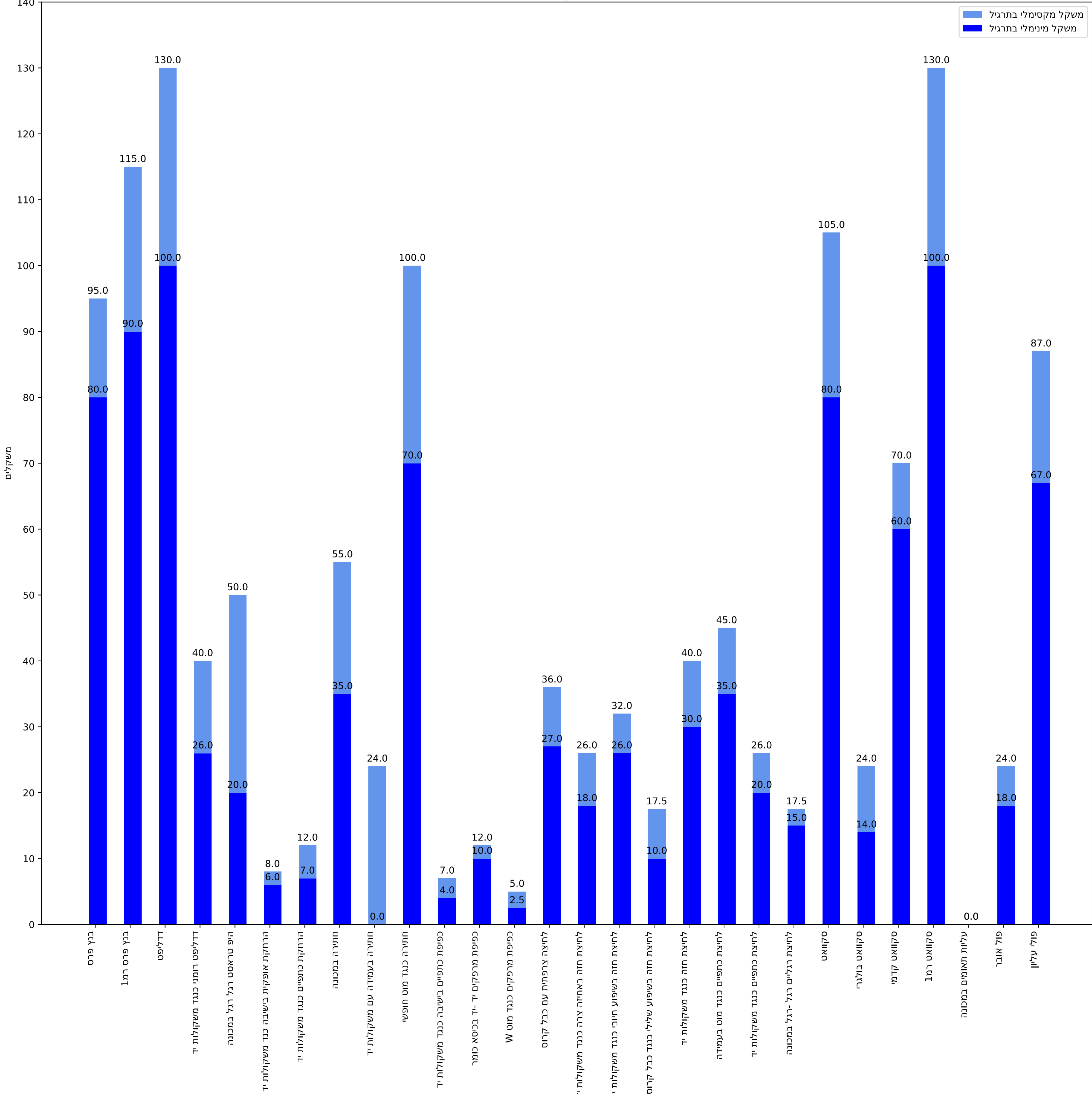
משקל מטרה: 50

תאריך התחלה: 23/09/2023

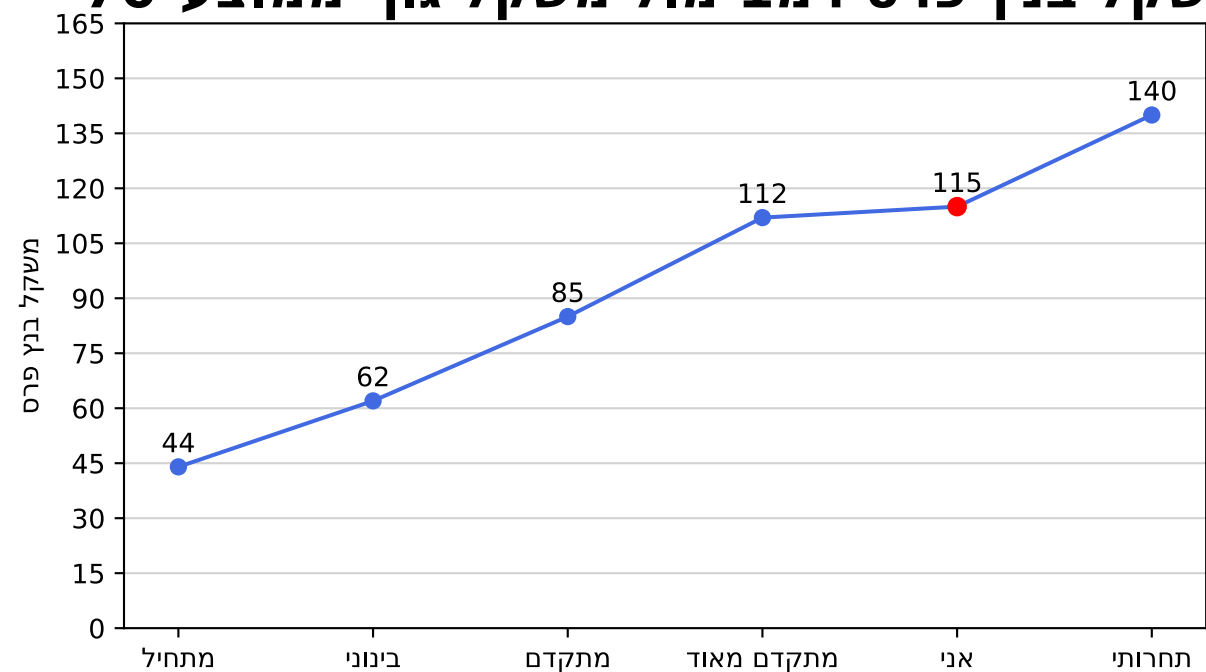
תאריך סיום:

DON'T GIVE UP

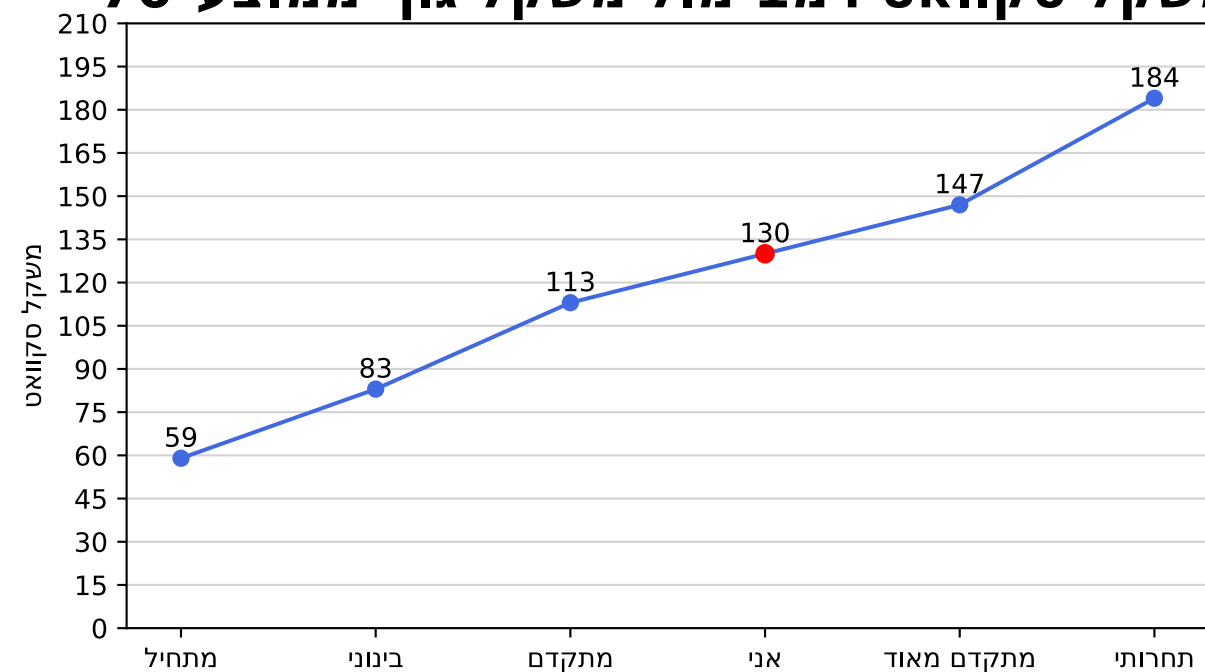
שיפור במשקל לפי תרגיל



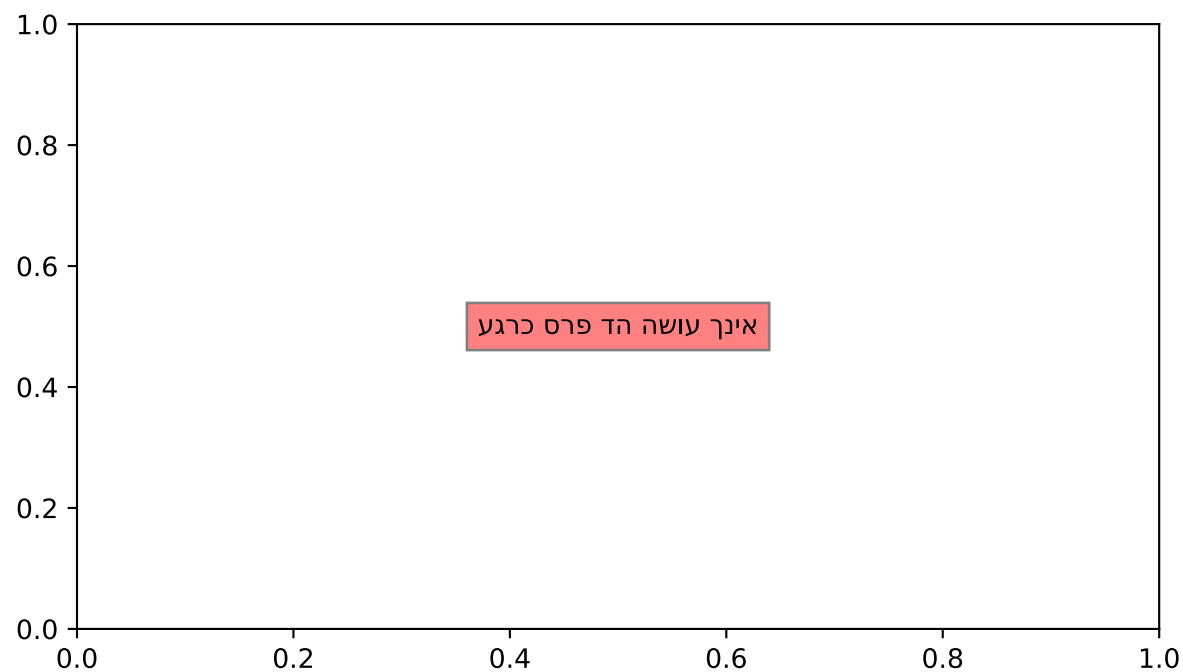
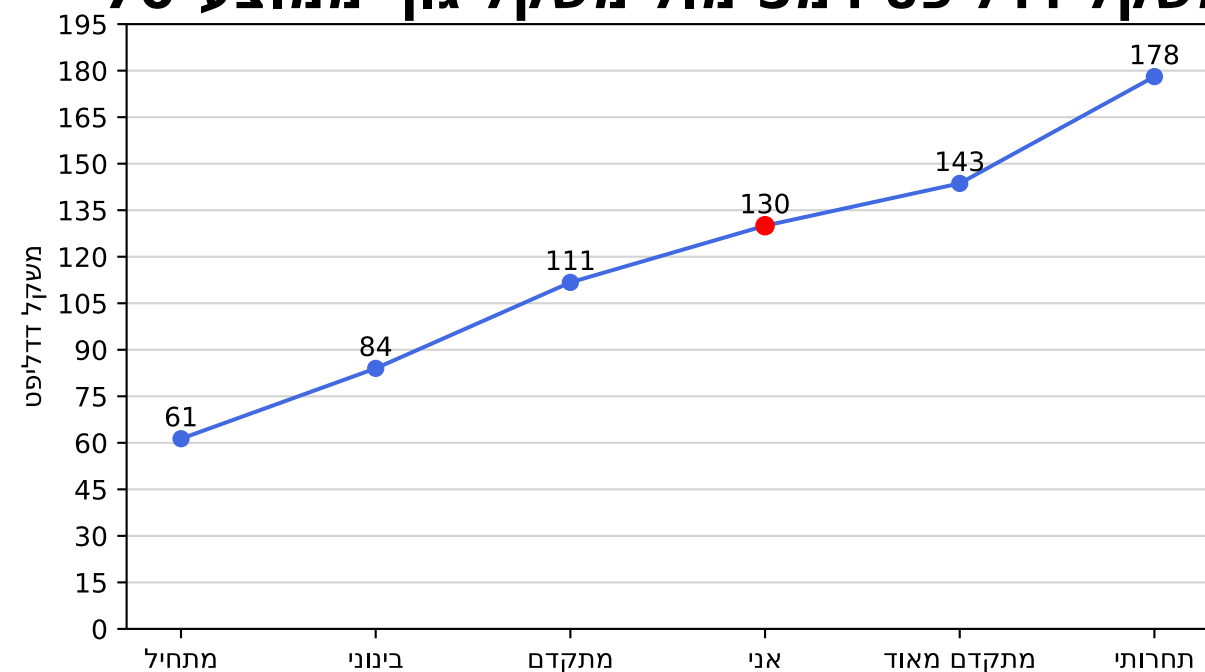
משקל בנץ פרס רמ1 מול משקל גוף ממוצע-70



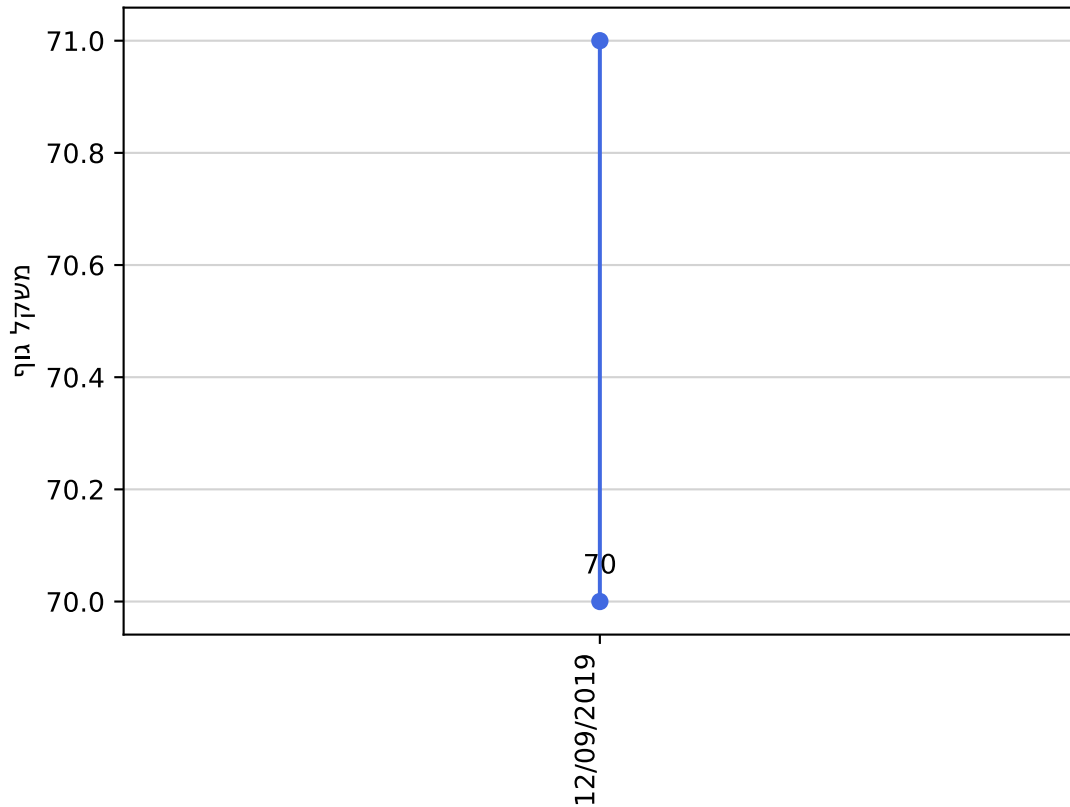
משקל סקוואט רמ1 מול משקל גוף ממוצע-70



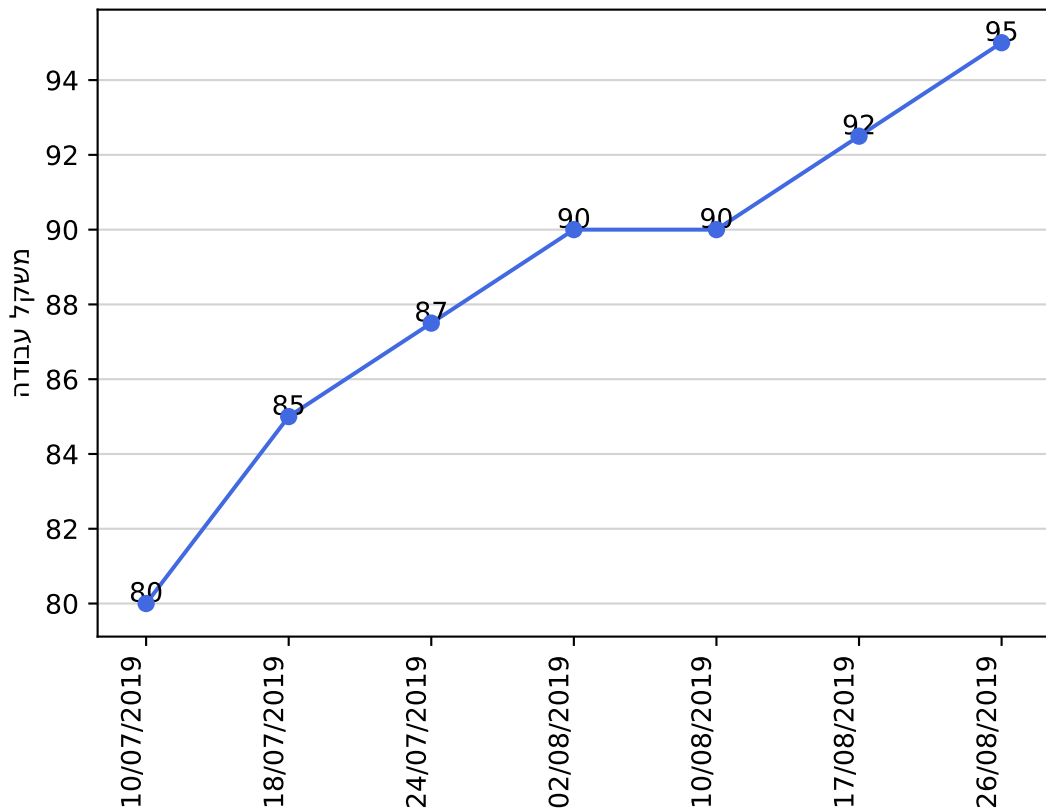
משקל דדליפט רמ5 מול משקל גוף ממוצע-70



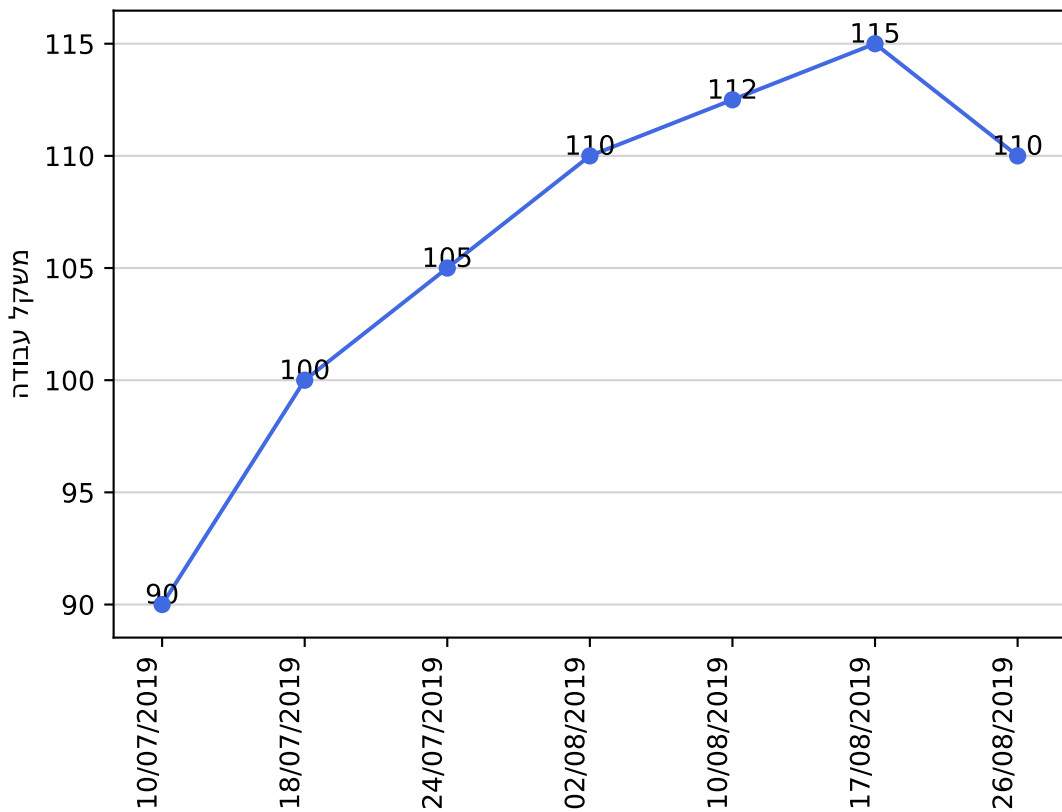
מעקב משקל גוף



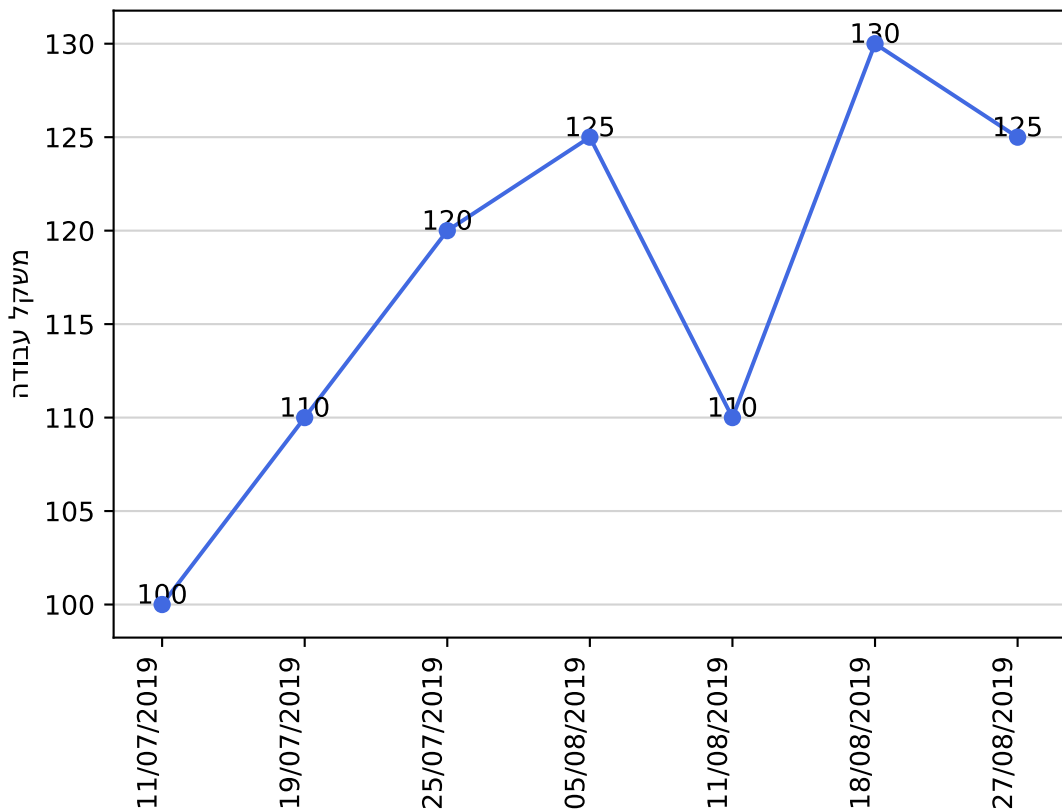
בונץ פרס



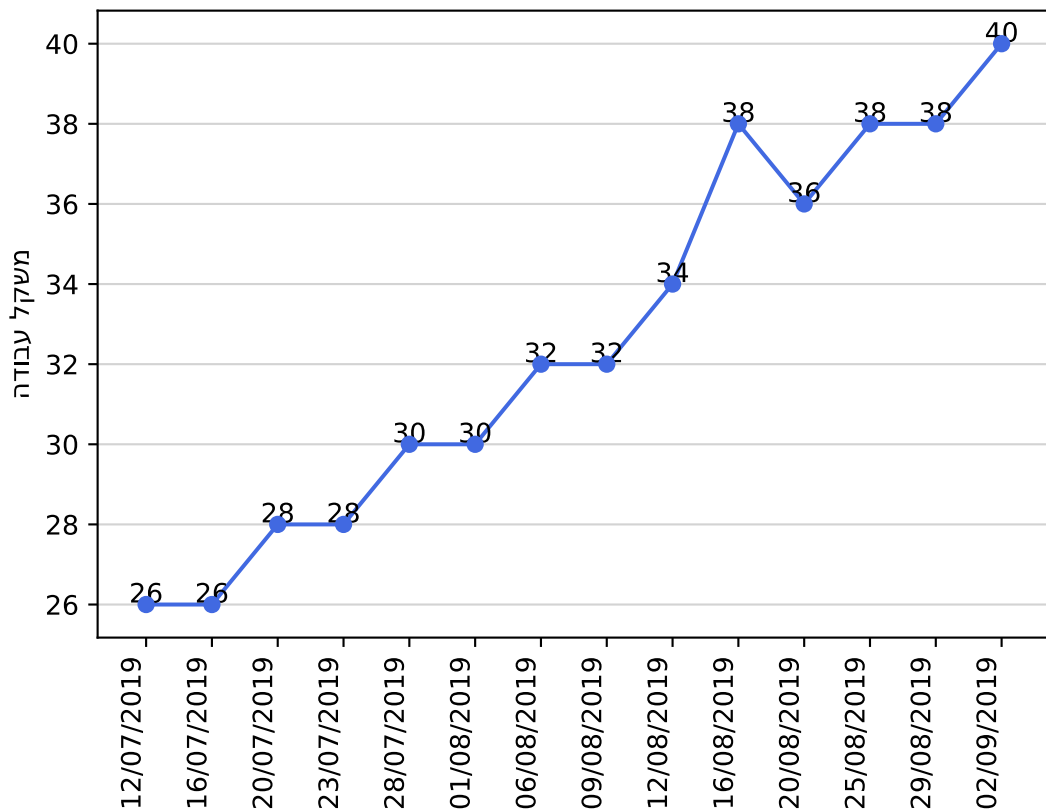
בונץ פרס רמ"1



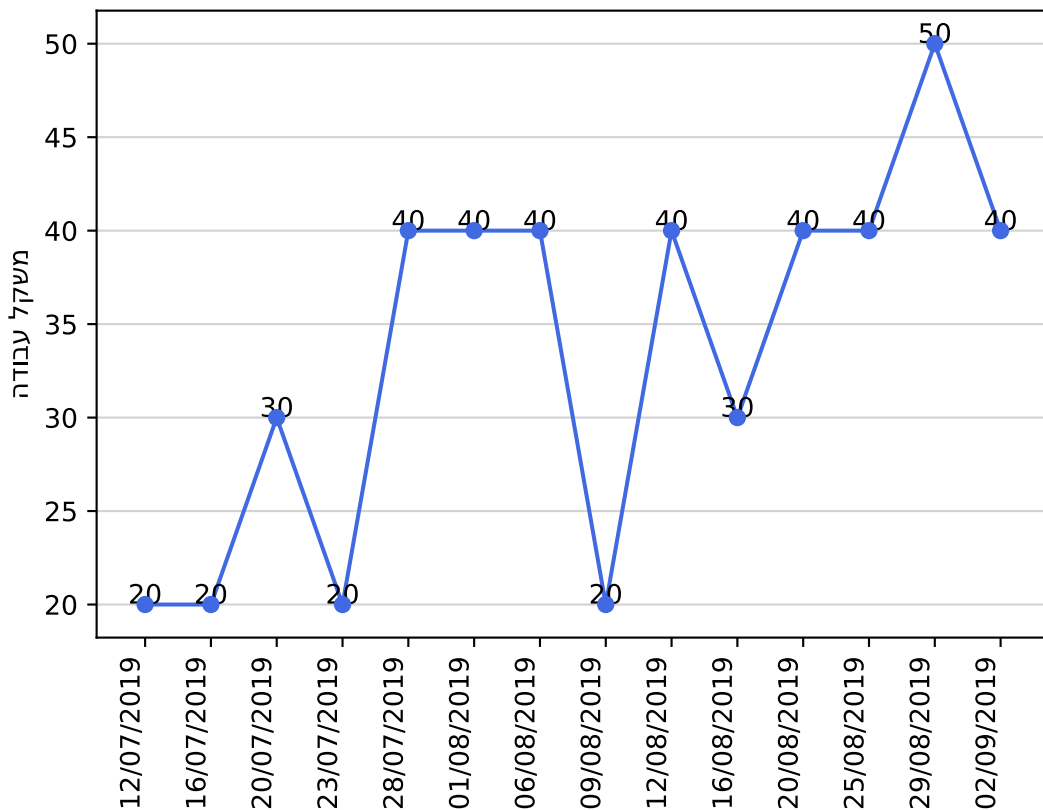
דדליפט



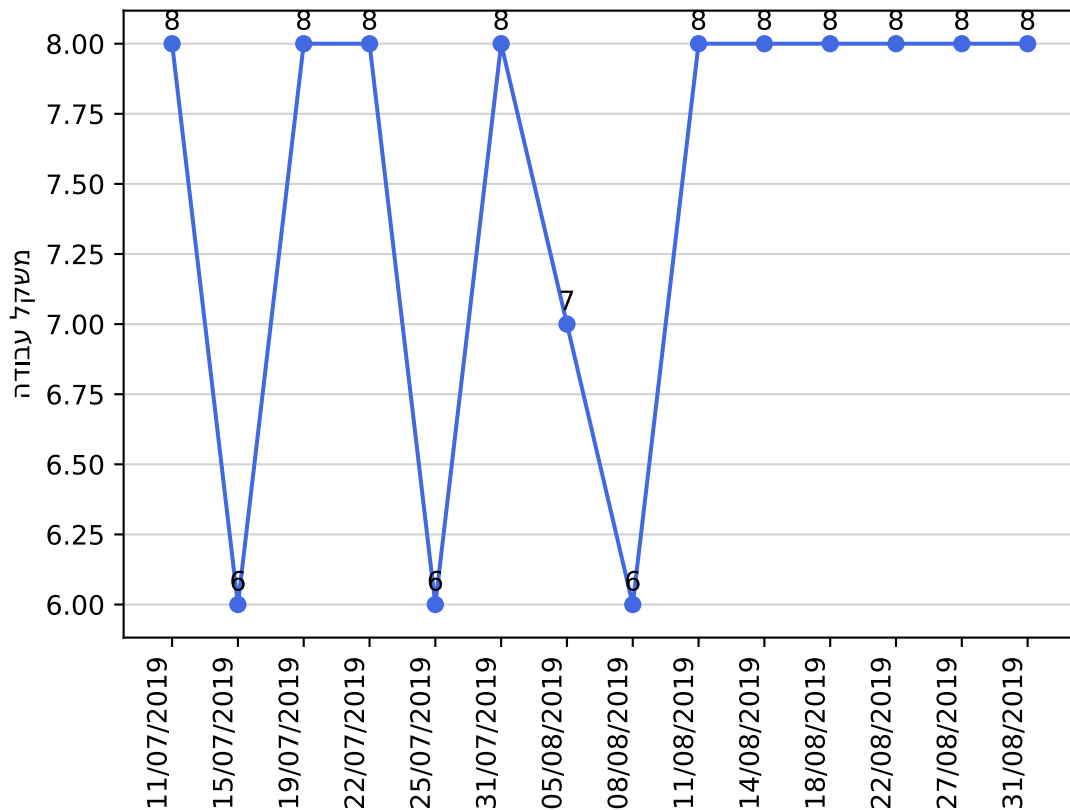
דדליפט רומני כנגד משקולות יד



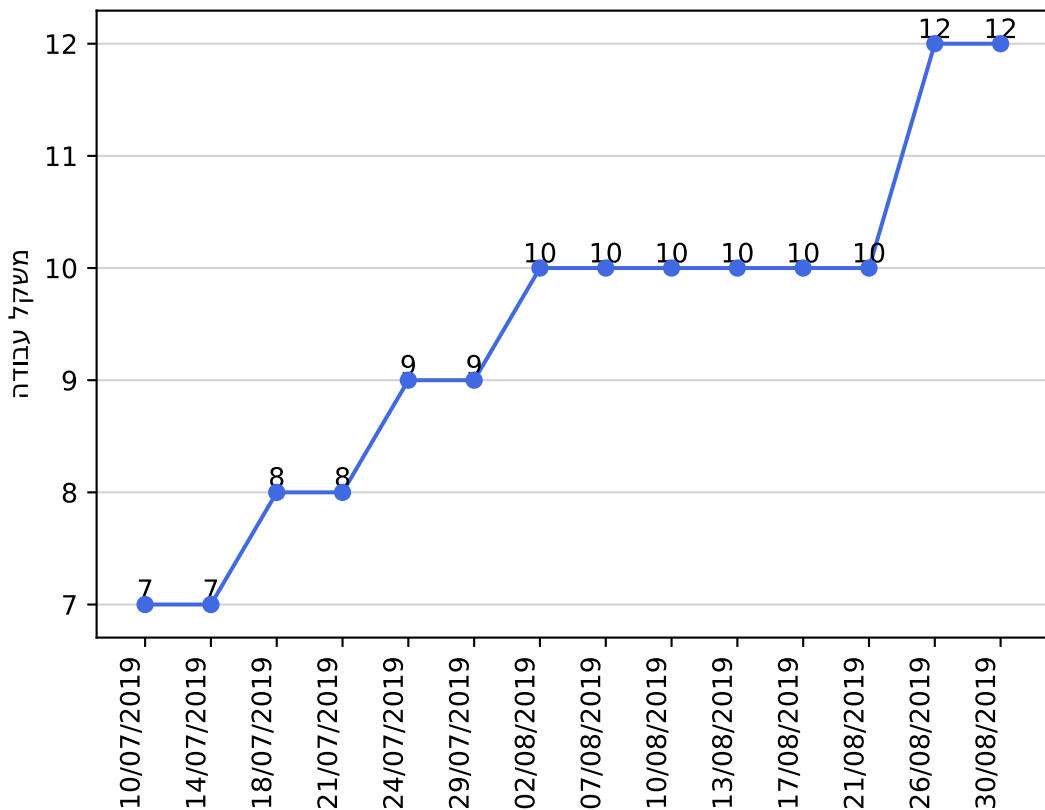
היפ טראסט רגל רגל במכונה



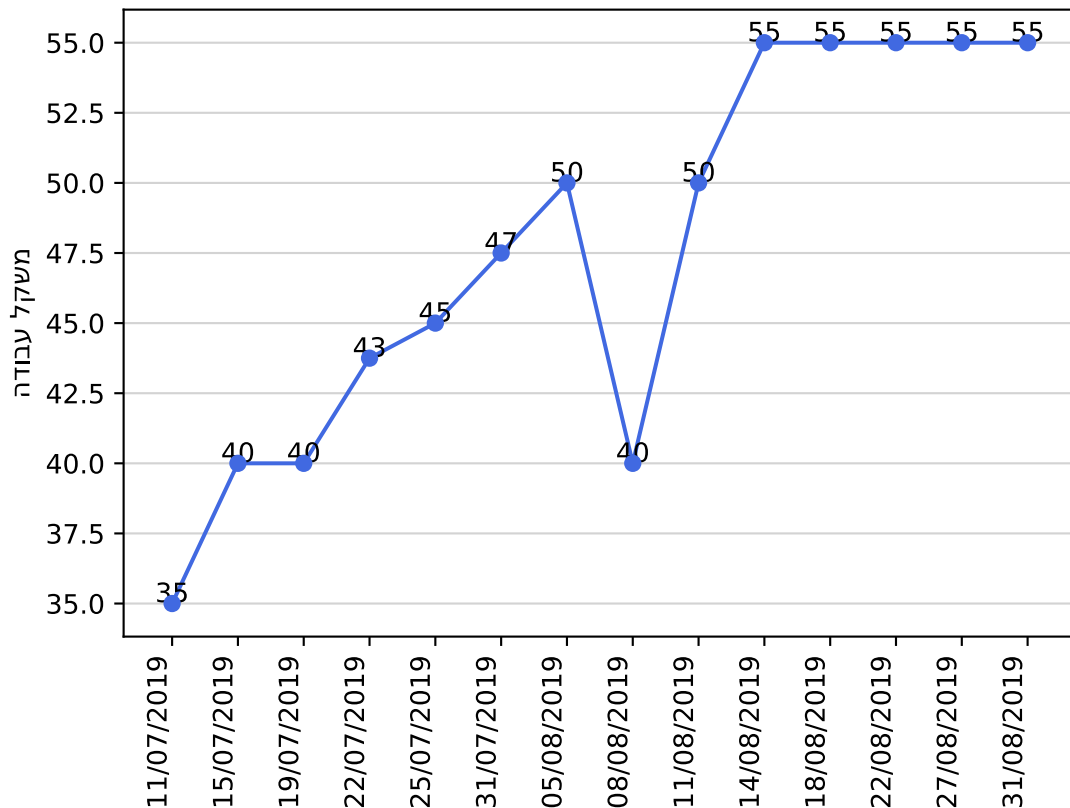
הרחקת אופקית בישיבה כנד משקולות יד



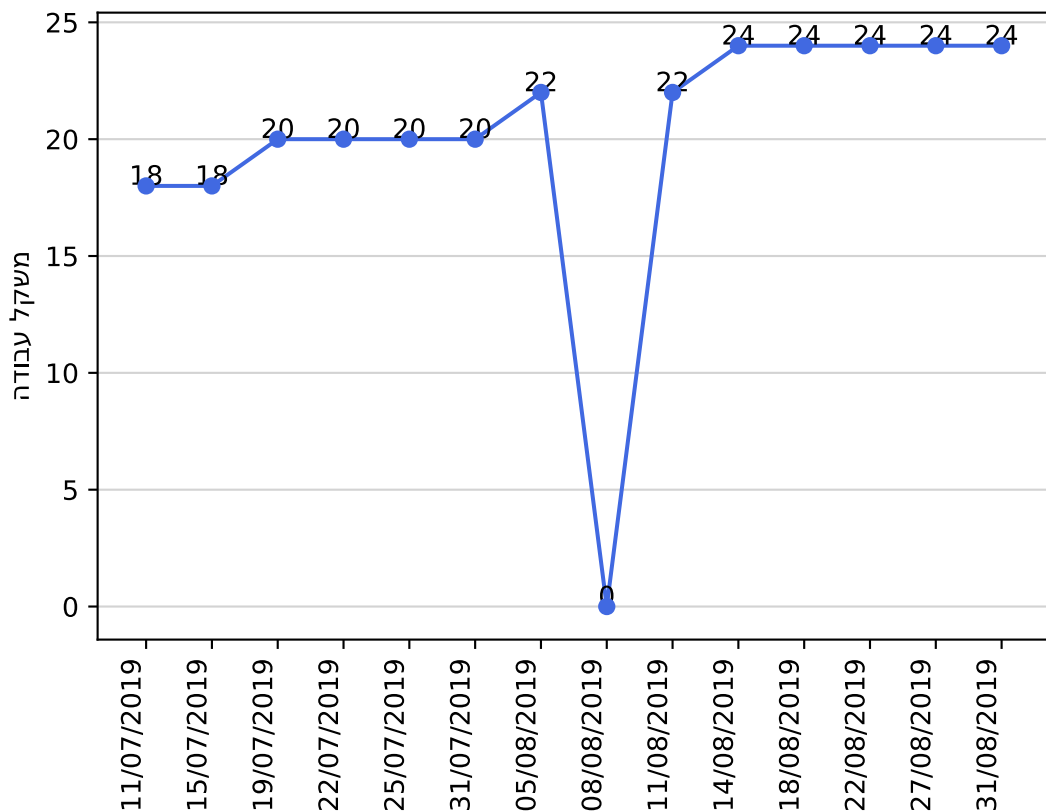
הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד



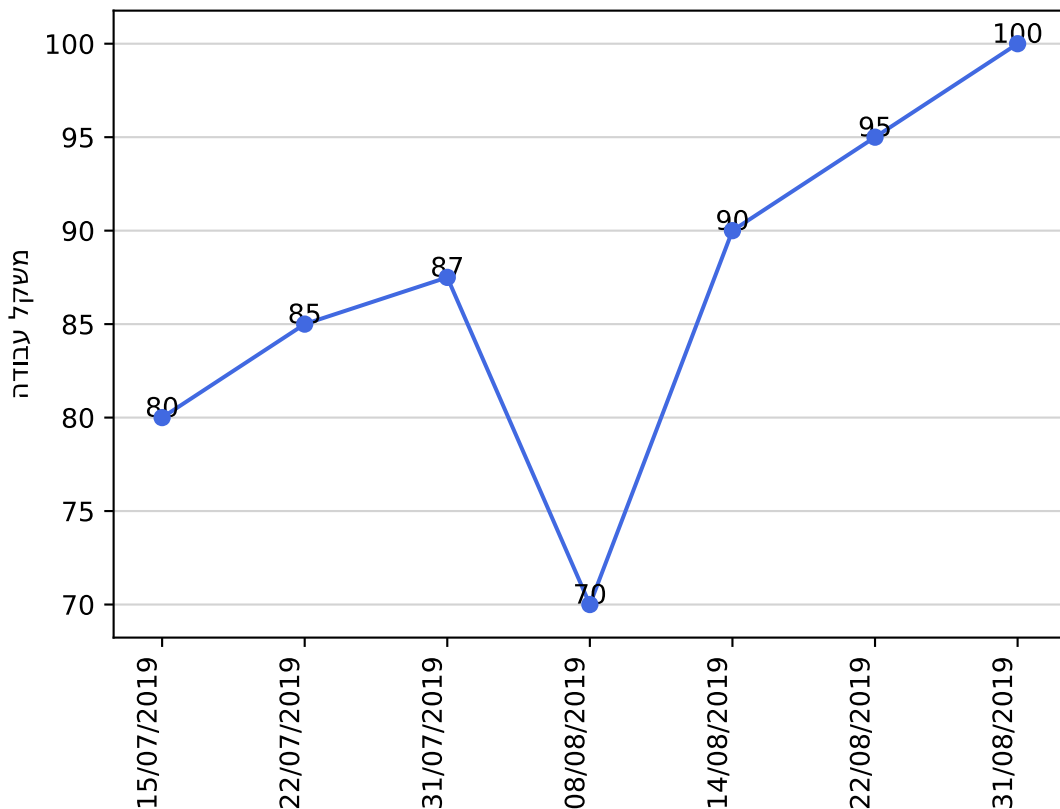
חתיירה במכונה



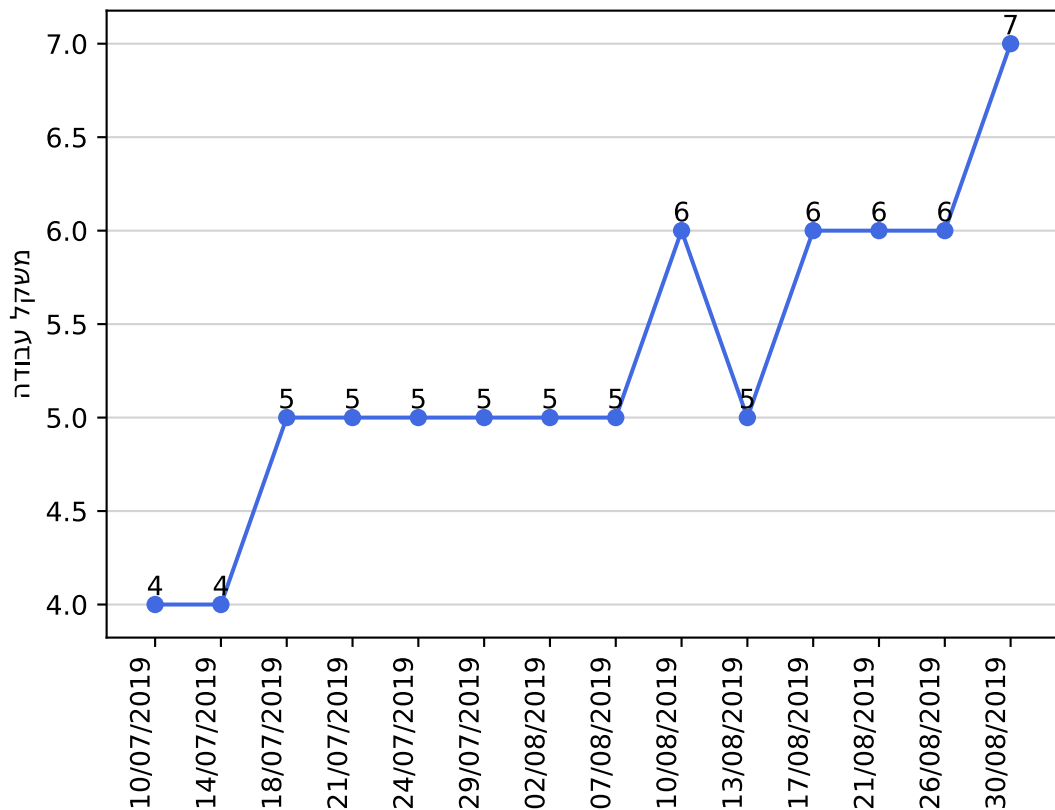
חתימה בעמידה עם משקולות יד



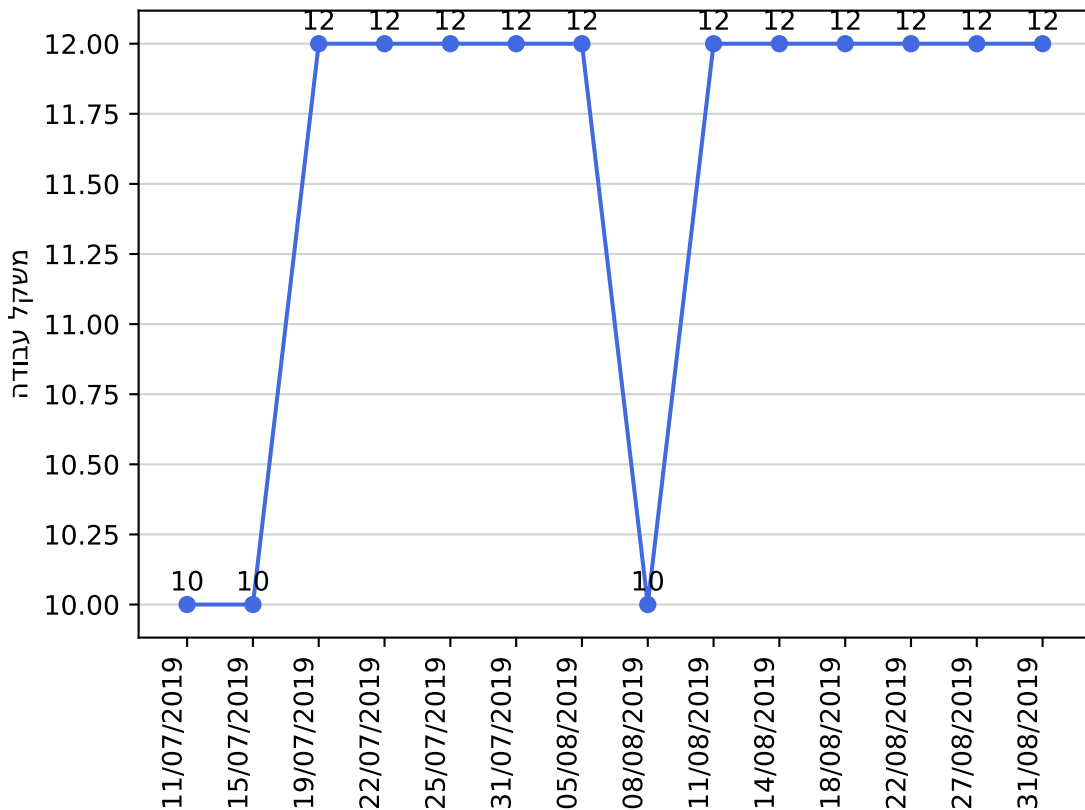
חתימה כנגד מוט חופשי



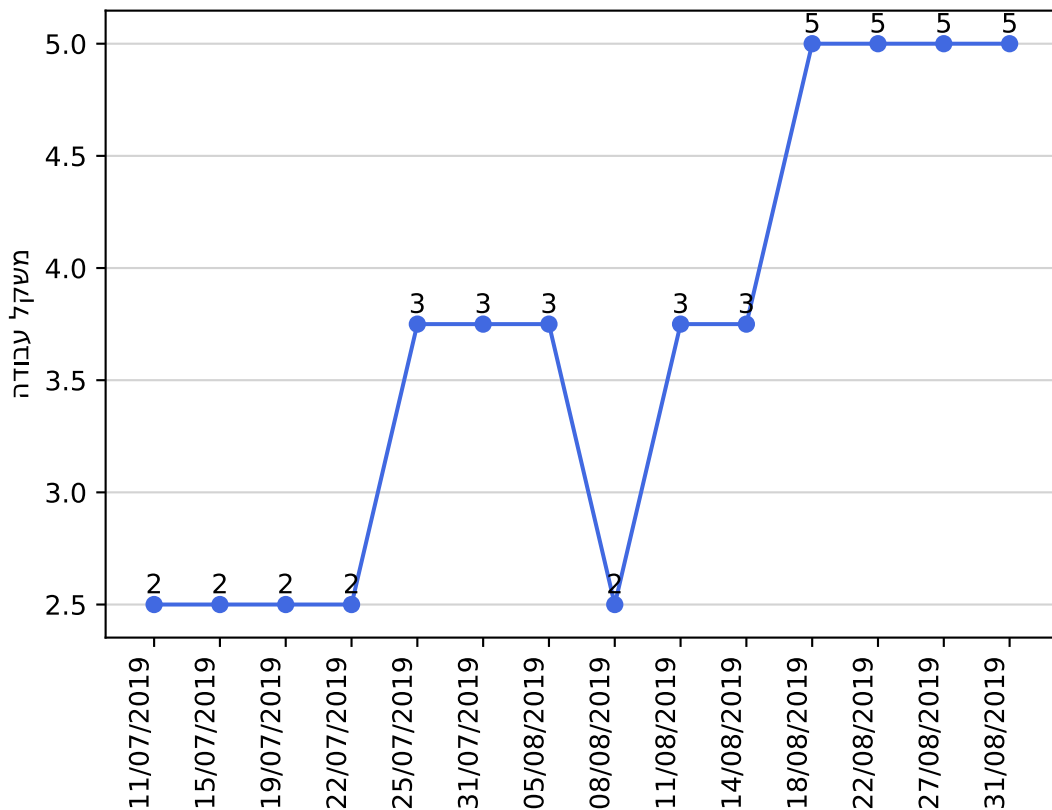
כפיפת כתפיים בישיבה כנגד משקולות יד



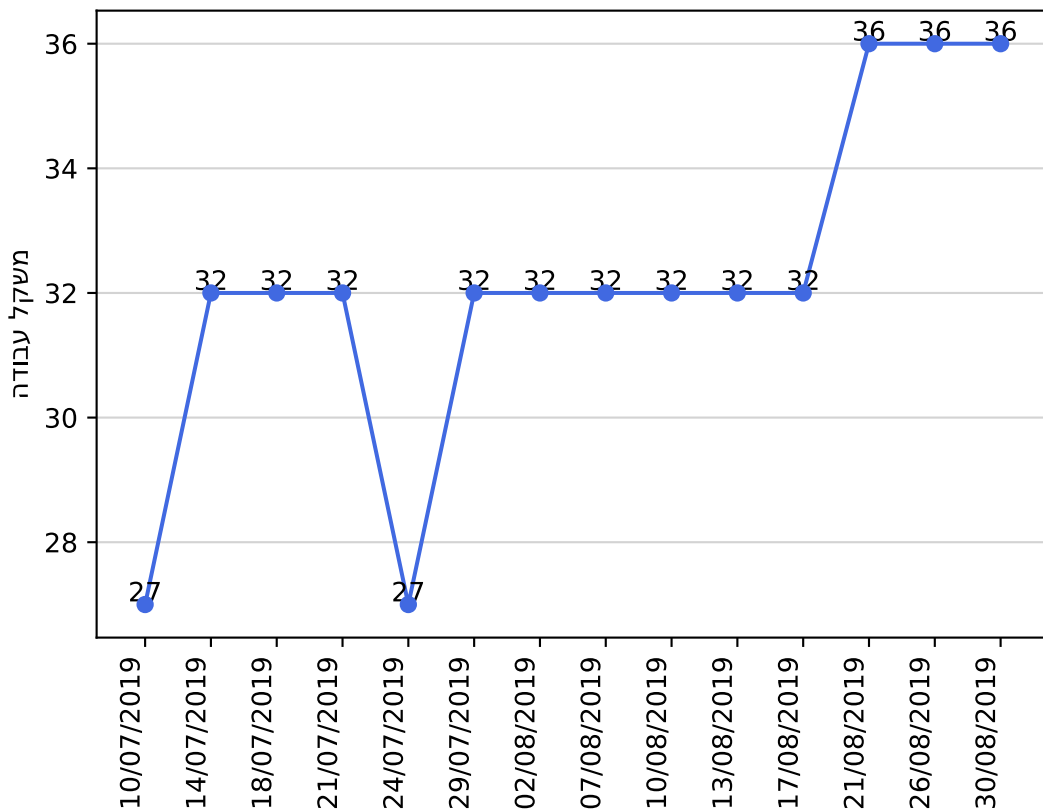
כפיפת מרפקים יד-יד בכיסא כומר



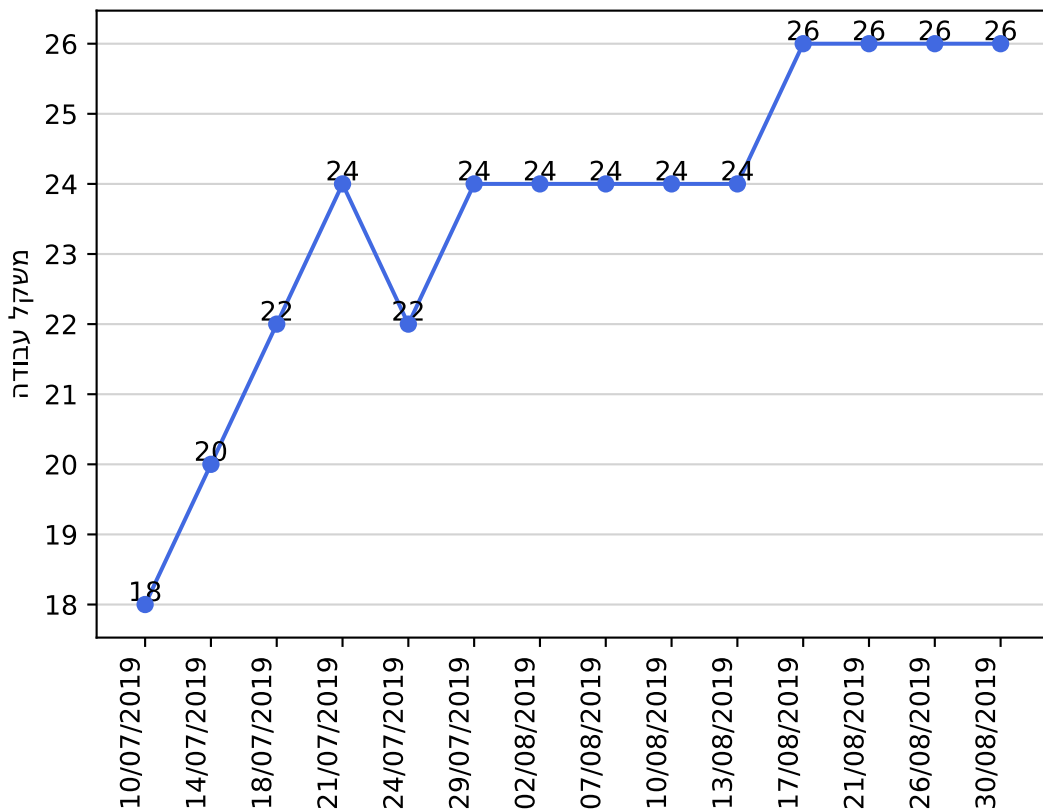
כפיפת מרפקים כנגד מוט W



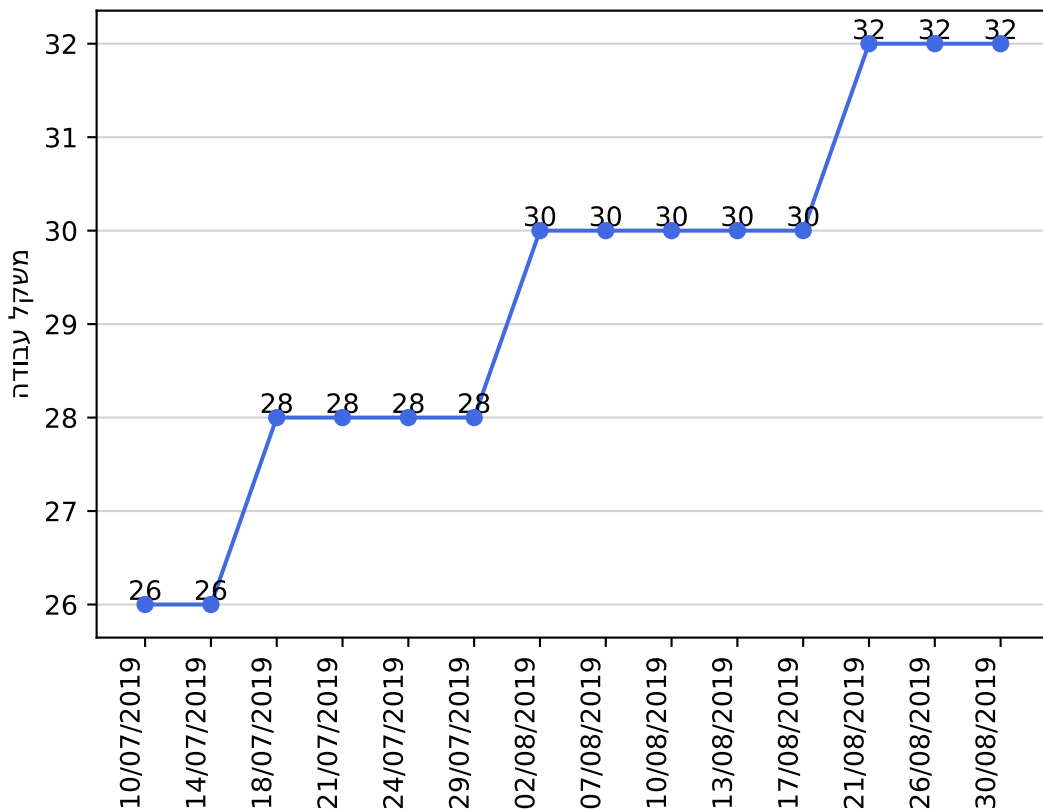
לחיצה צרפתית עם כבל קרוס



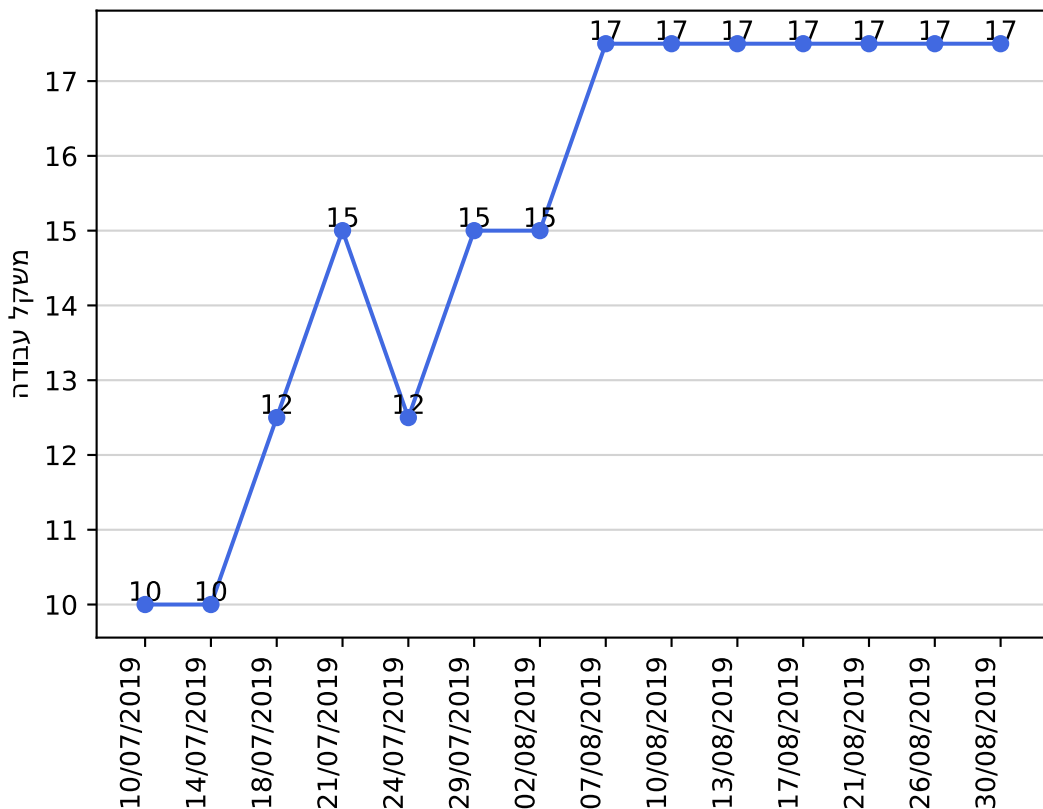
לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד



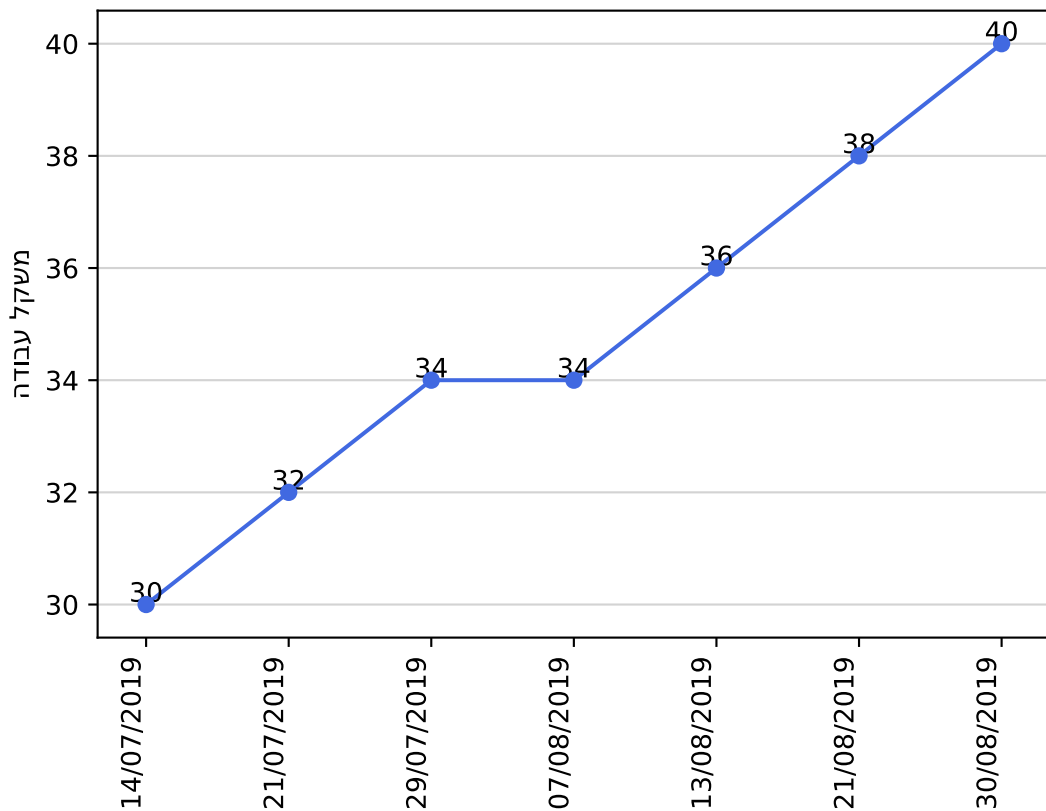
לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד



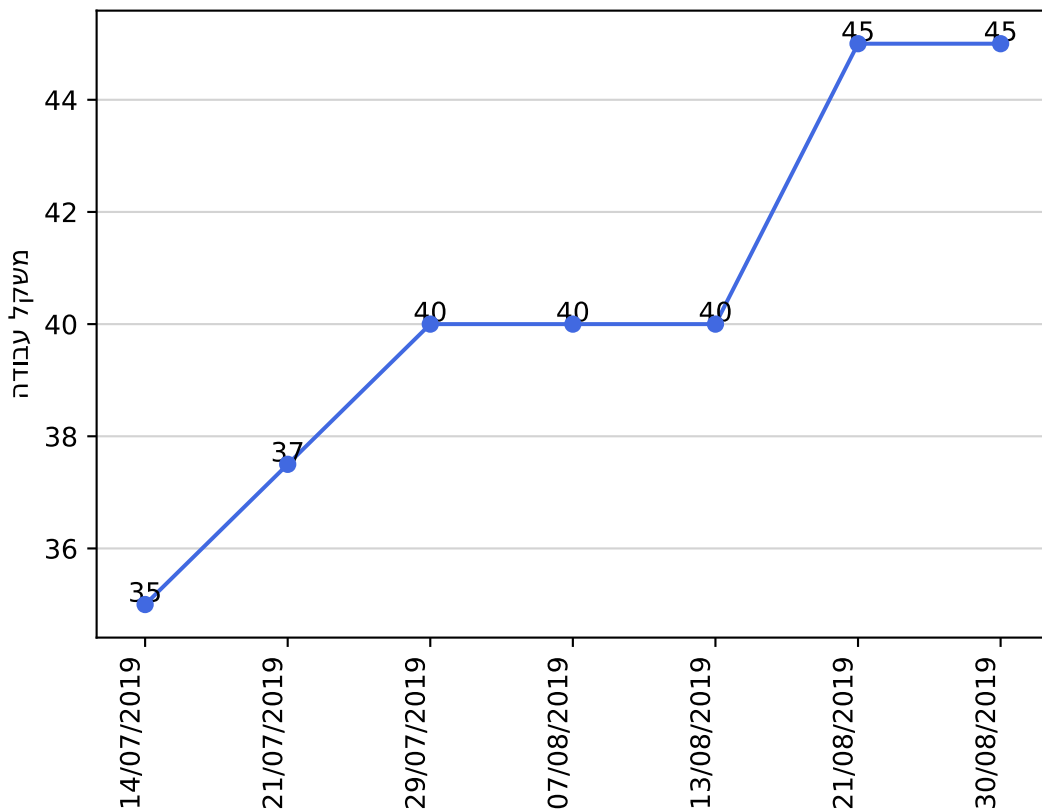
לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד כבל קרוס



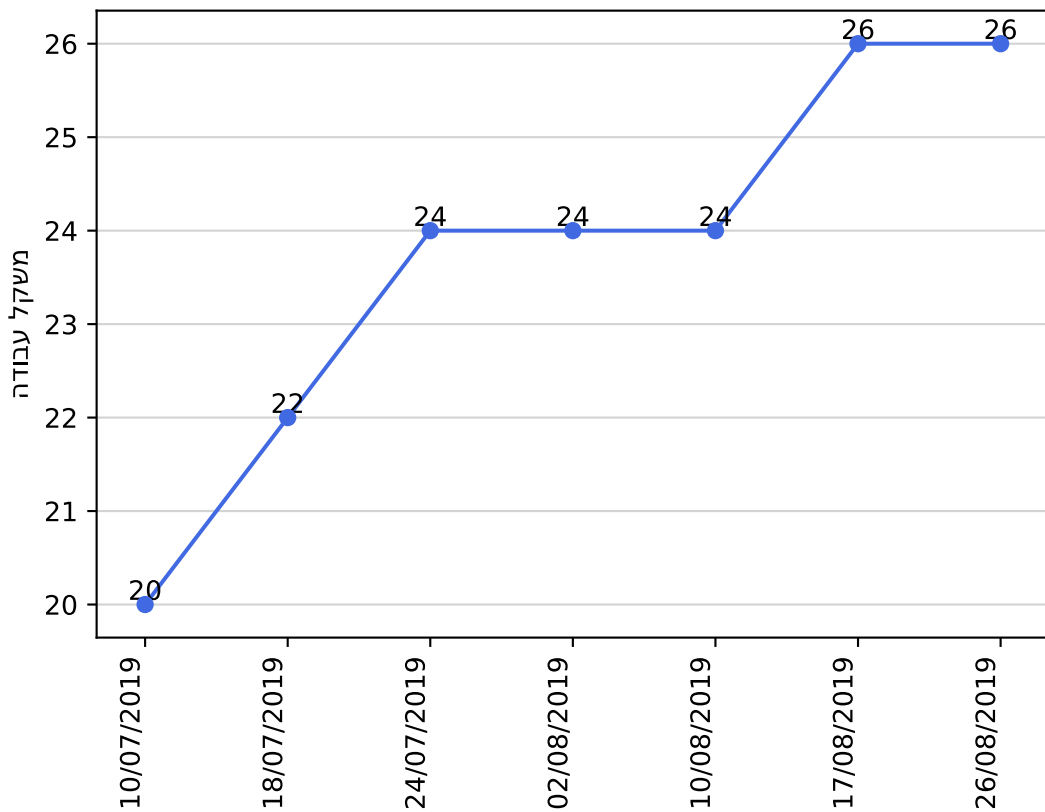
לחיצת חזה כנגד משקולות יד



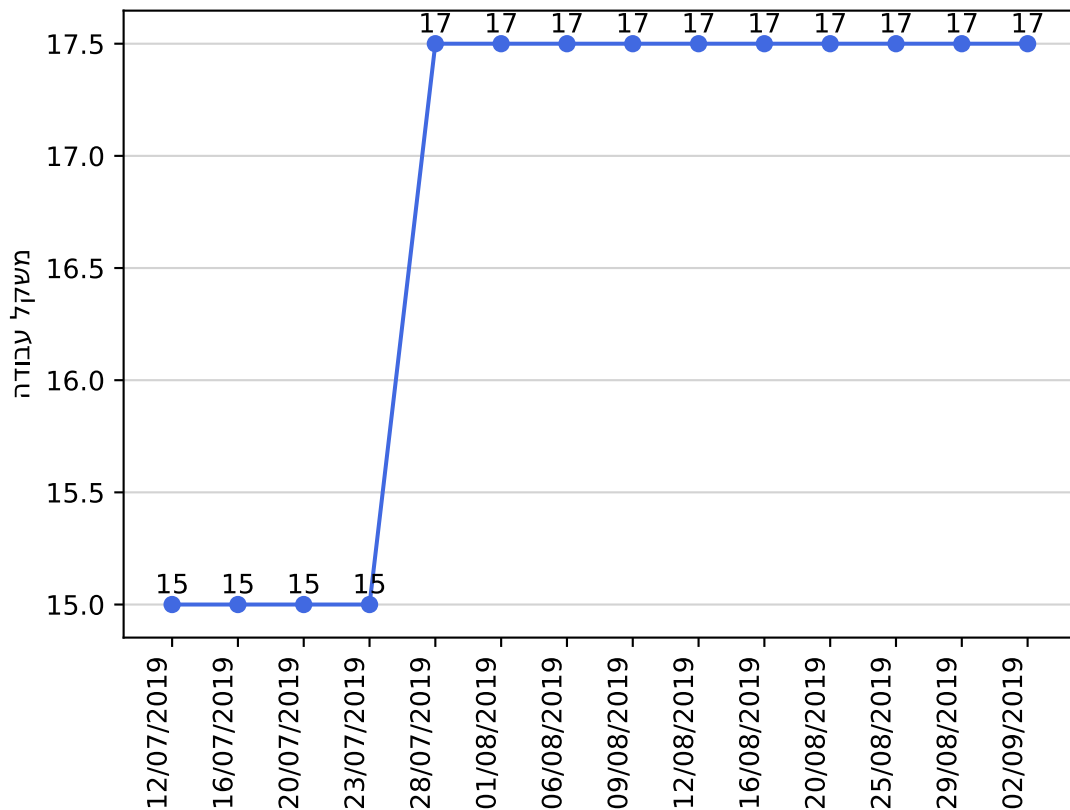
לחיצת כתפיים כנגד מוט בעמידה



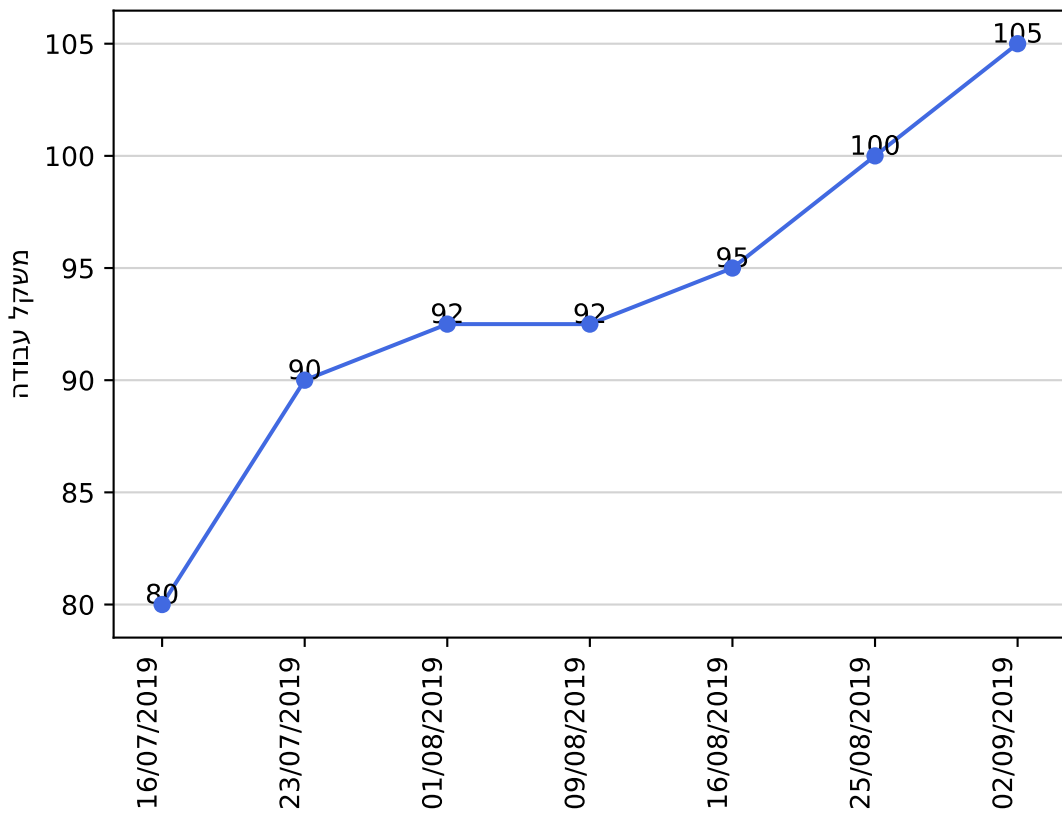
לחיצת כתפיים כנגד משקולות יד



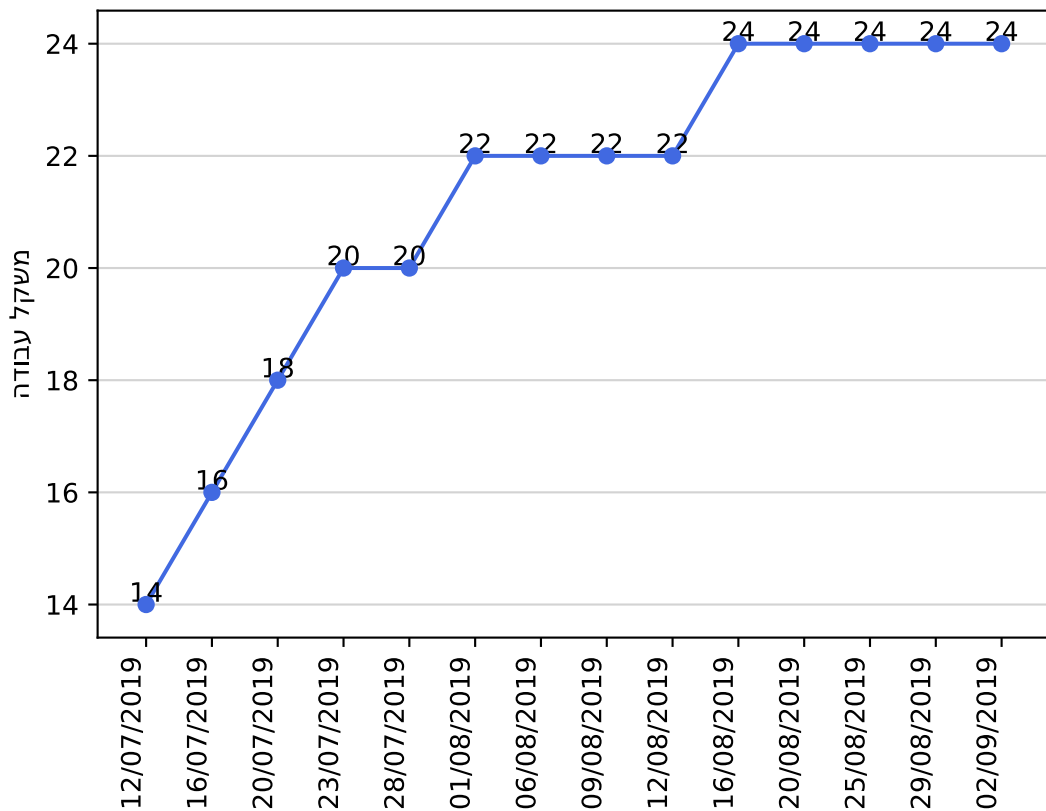
לחיצת רגליים רגל - רגל במכונה



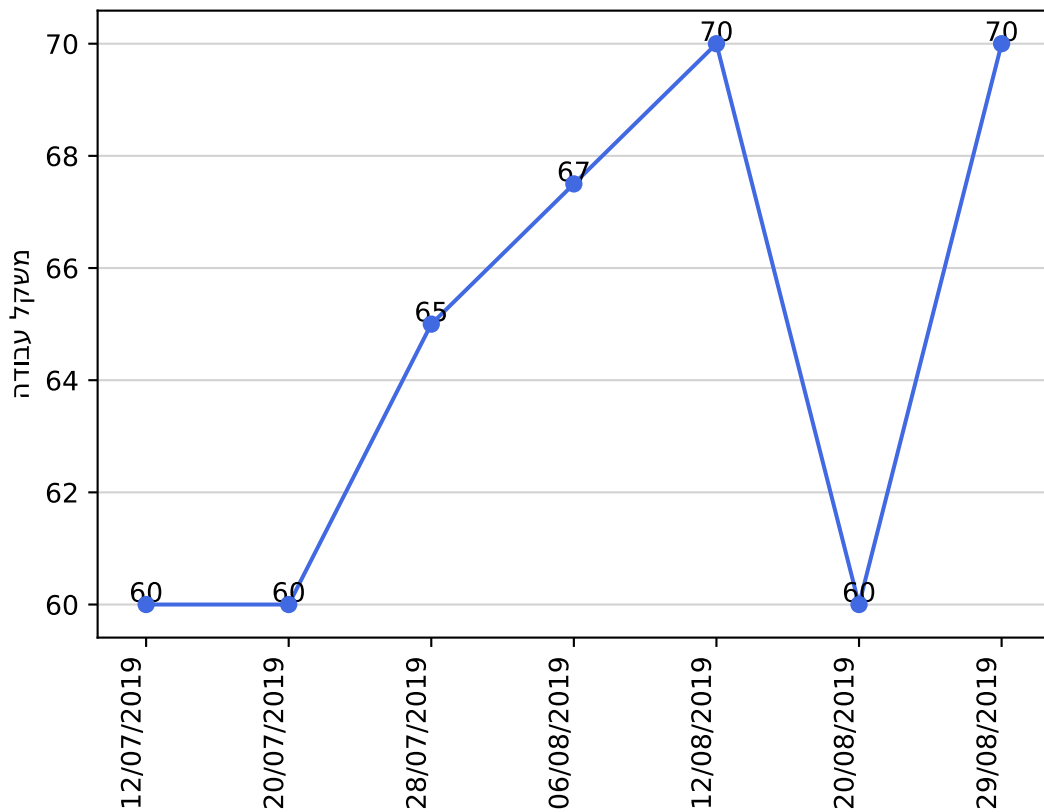
סקוואט



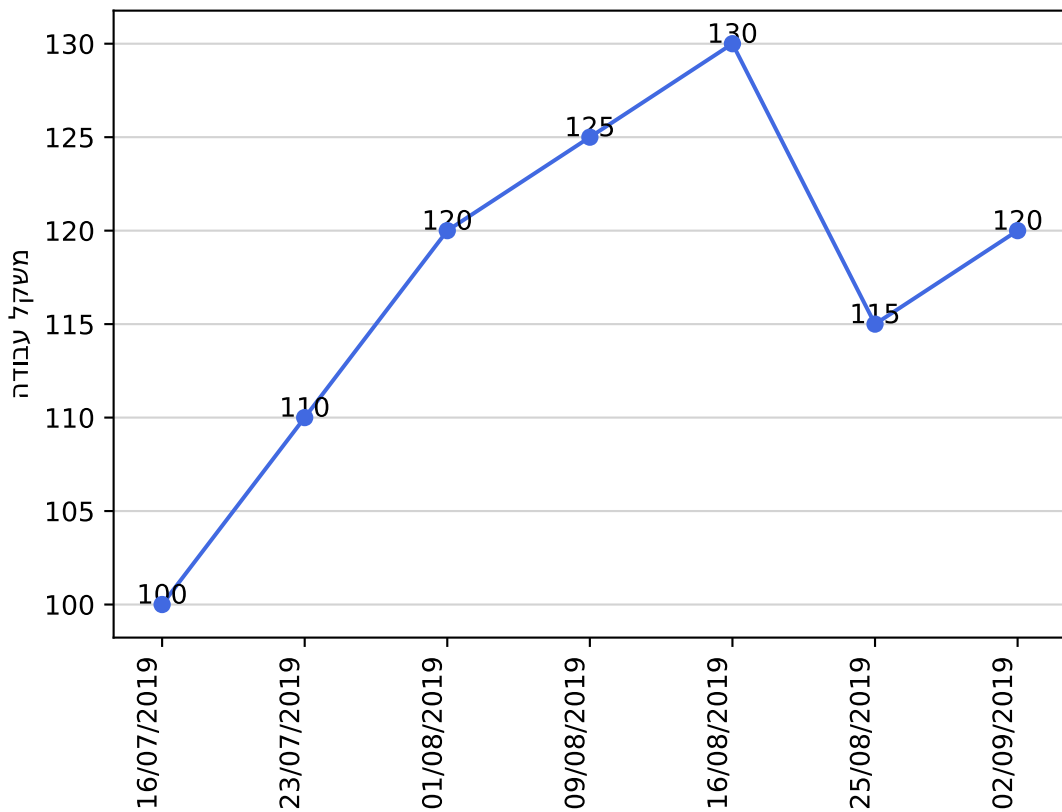
סקוואט בולגרי



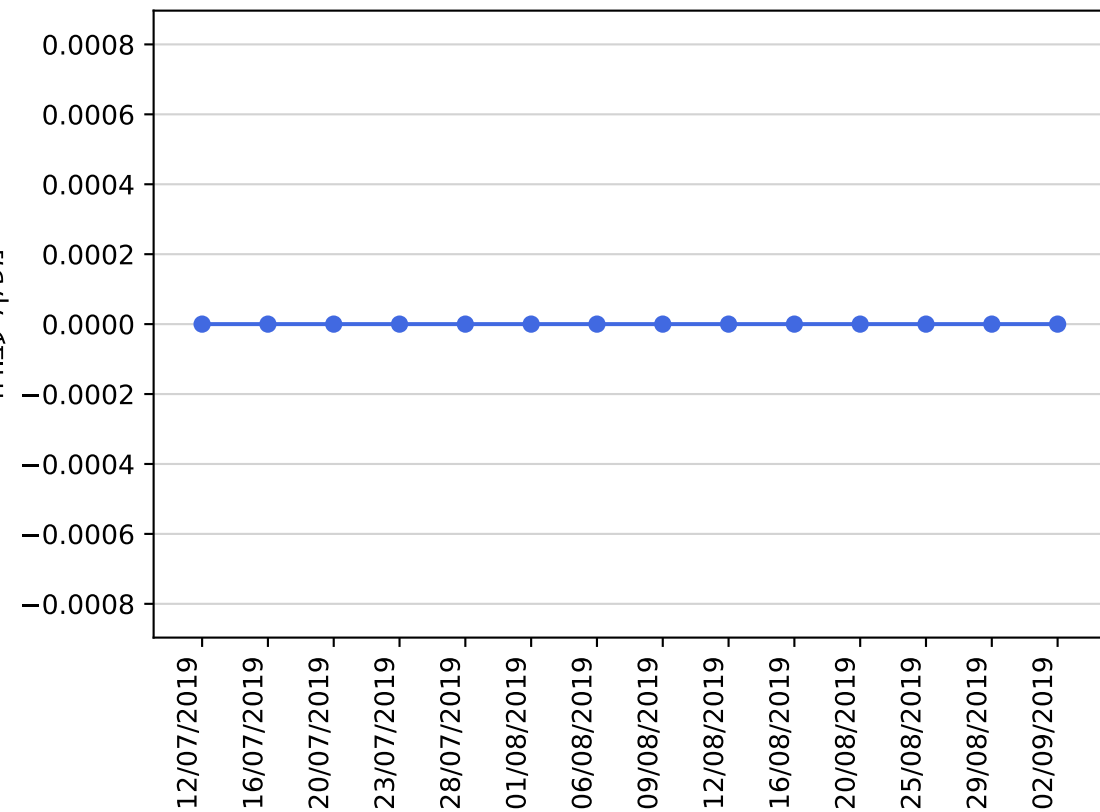
סקוואט קדמי



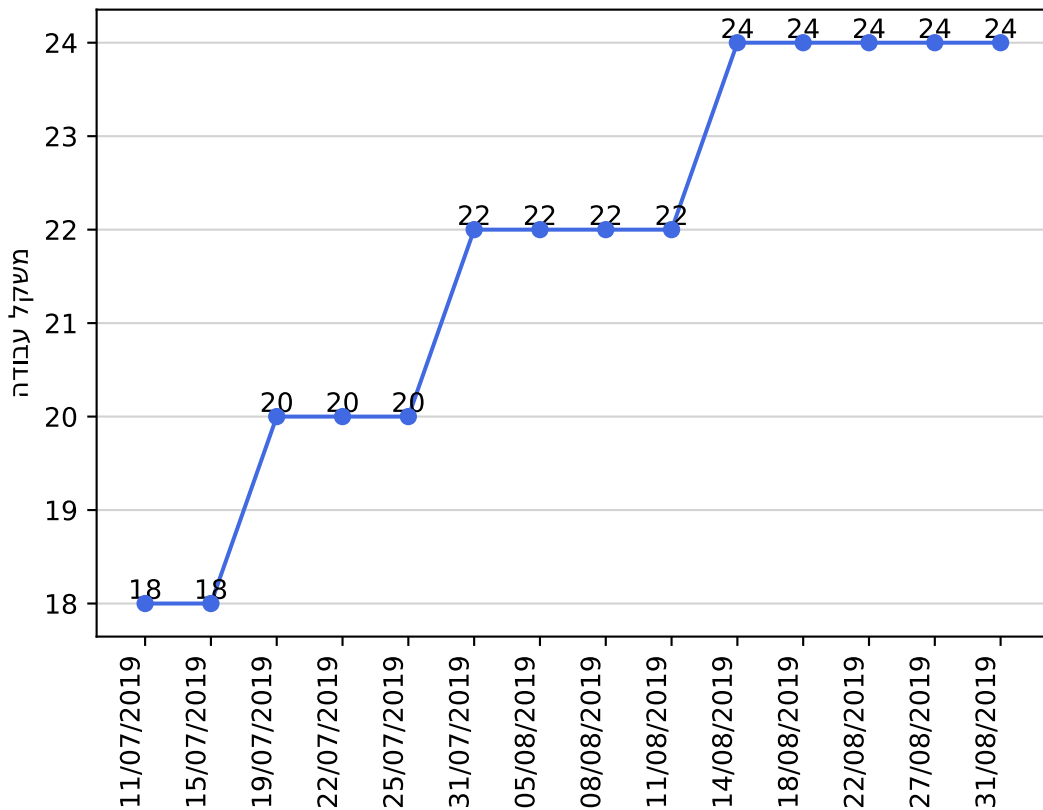
סקוואט רמז



עליות תאומים במכונה



פול אובר



פולי עליון

