

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

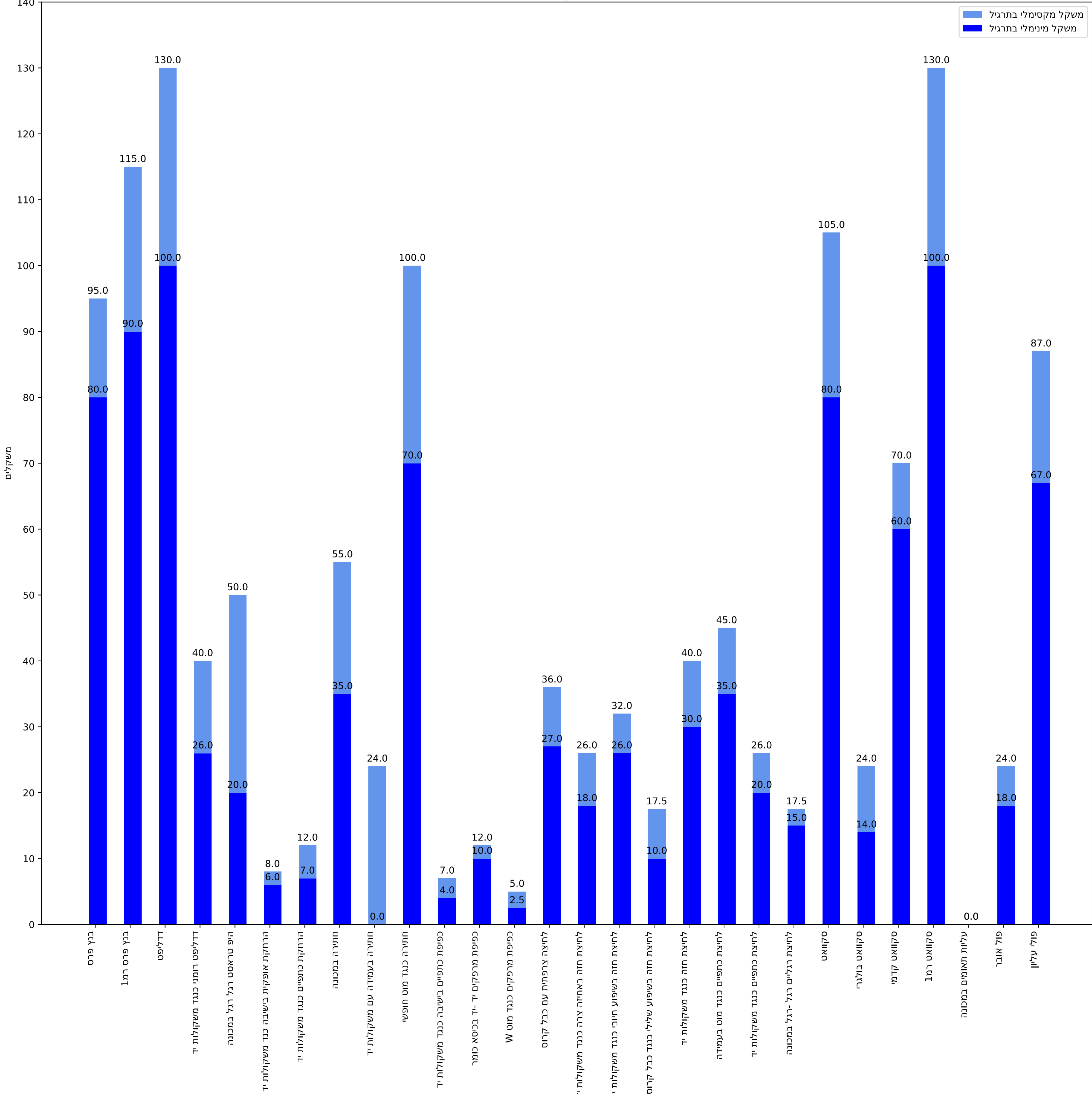
2019 אוגוסט

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 ✓

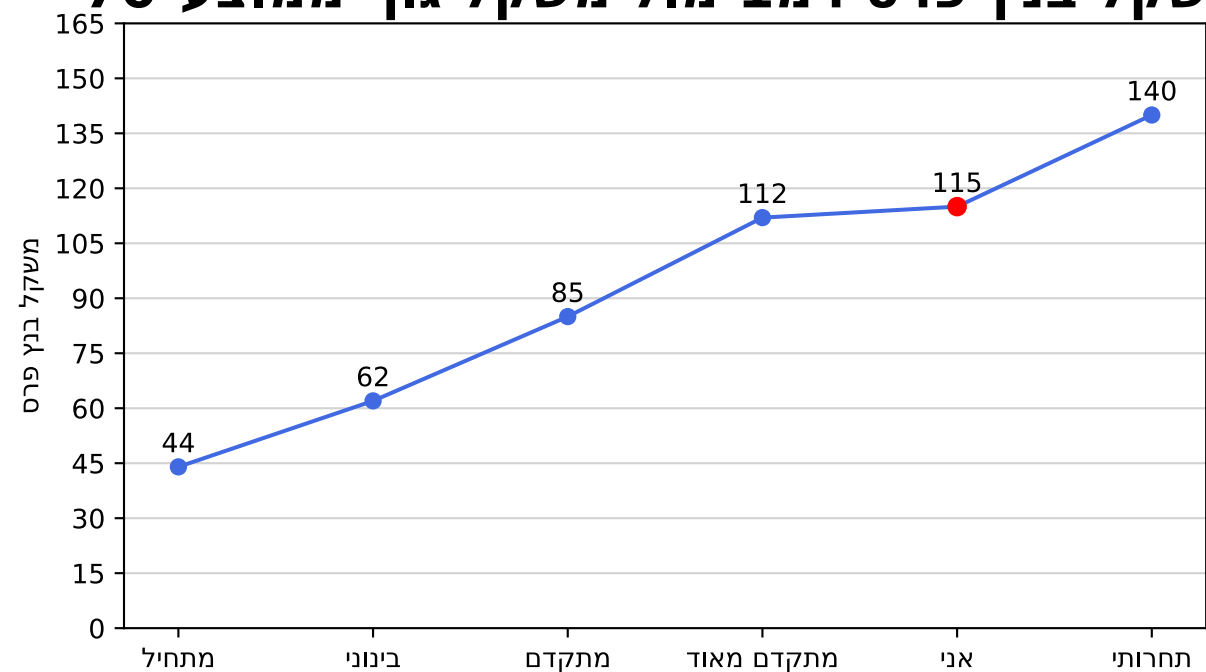
**BEAST  
MODE**



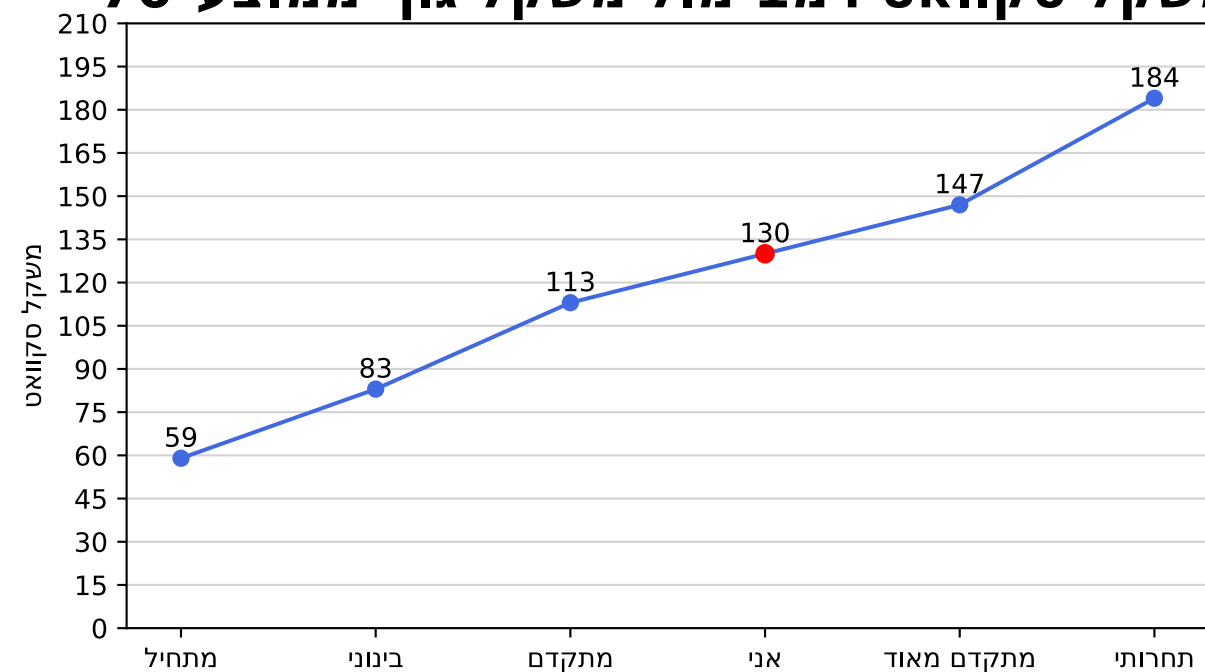
שיפור במשקל לפי תרגיל



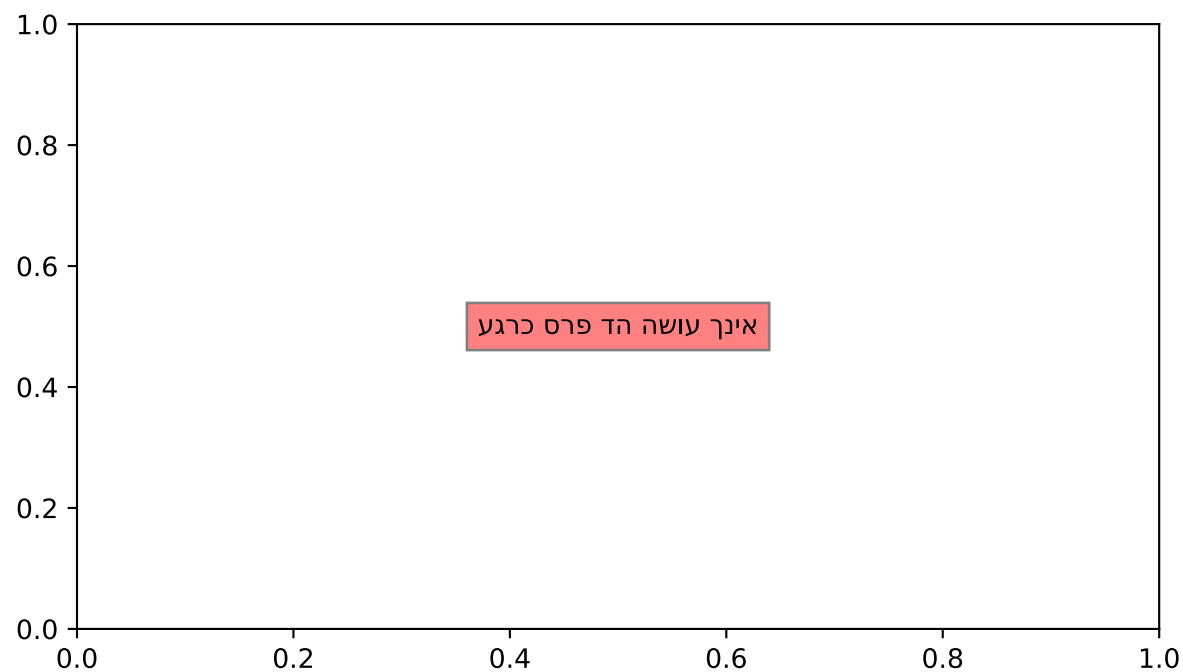
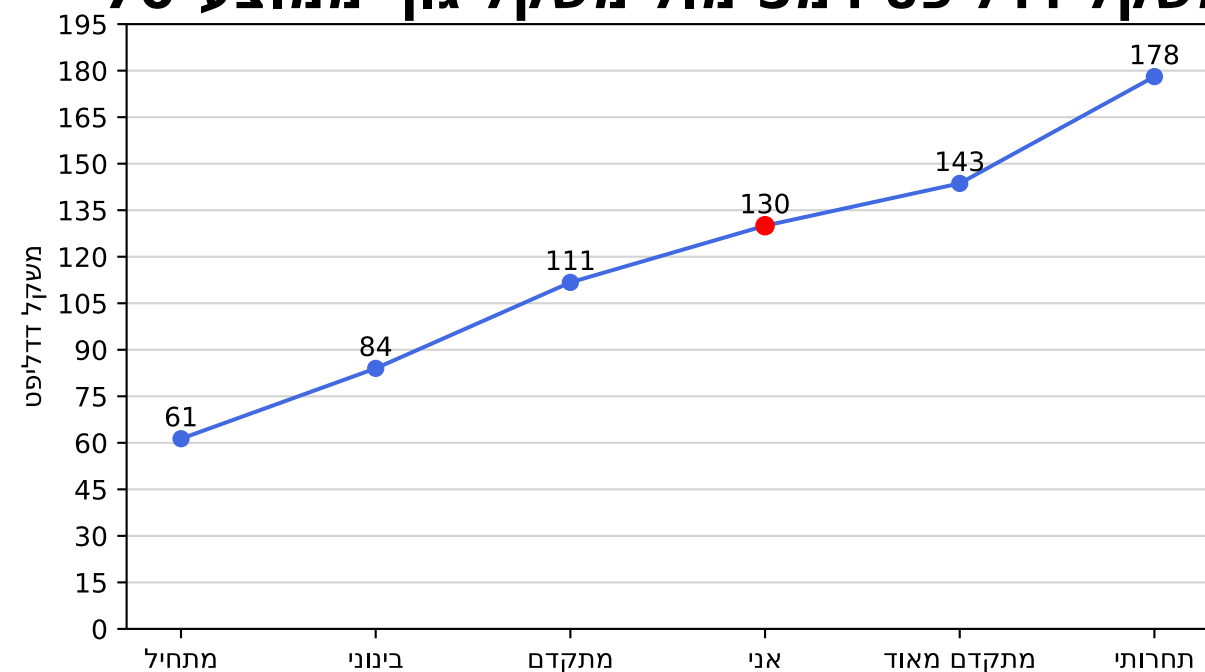
משקל בנץ פרס רמ1 מול משקל גוף ממוצע-70



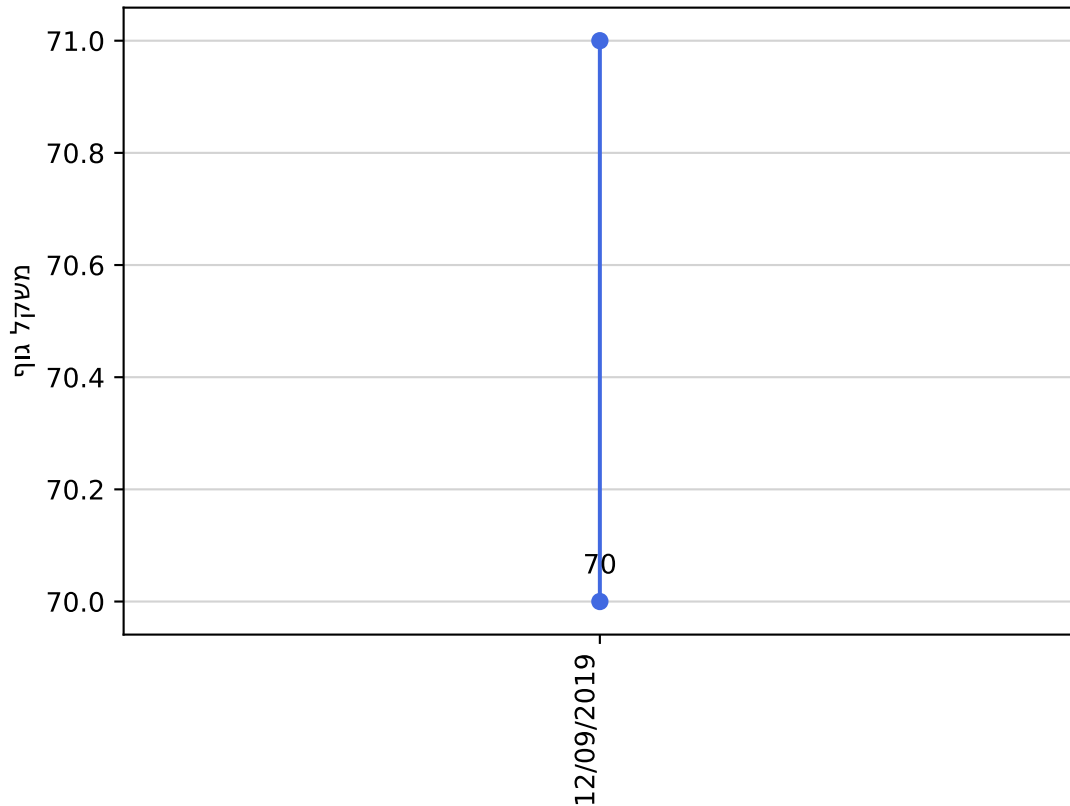
משקל סקוואט רמ1 מול משקל גוף ממוצע-70



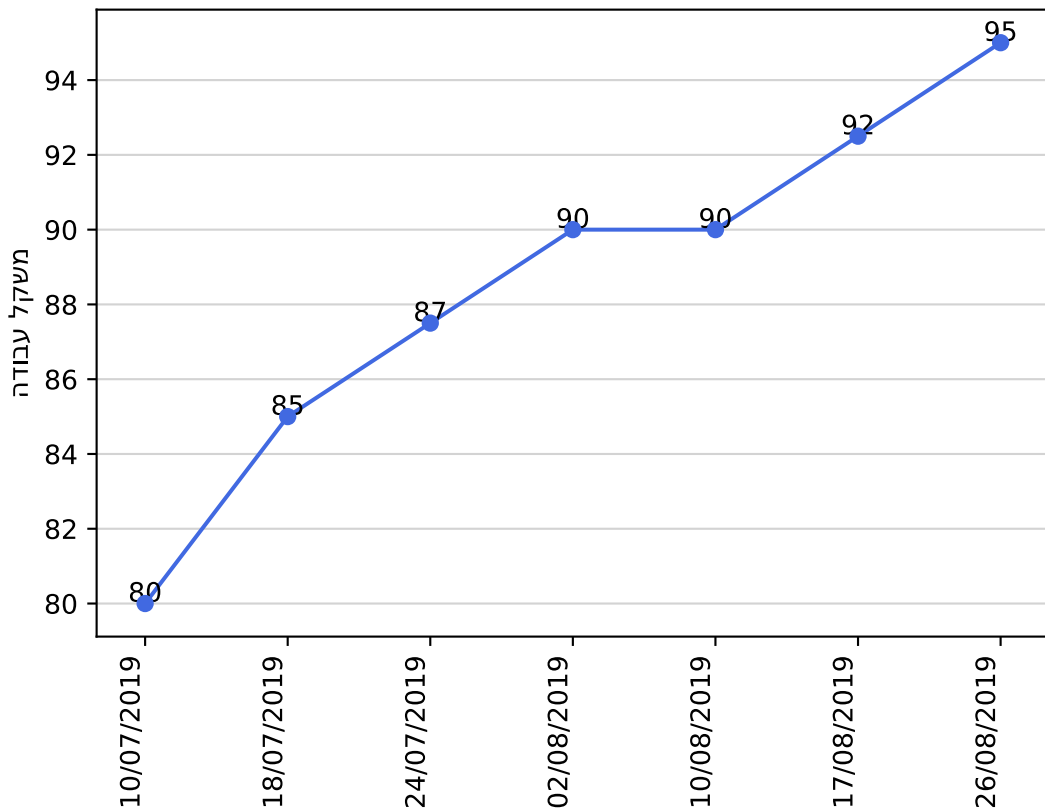
משקל דדליפט רמ5 מול משקל גוף ממוצע-70



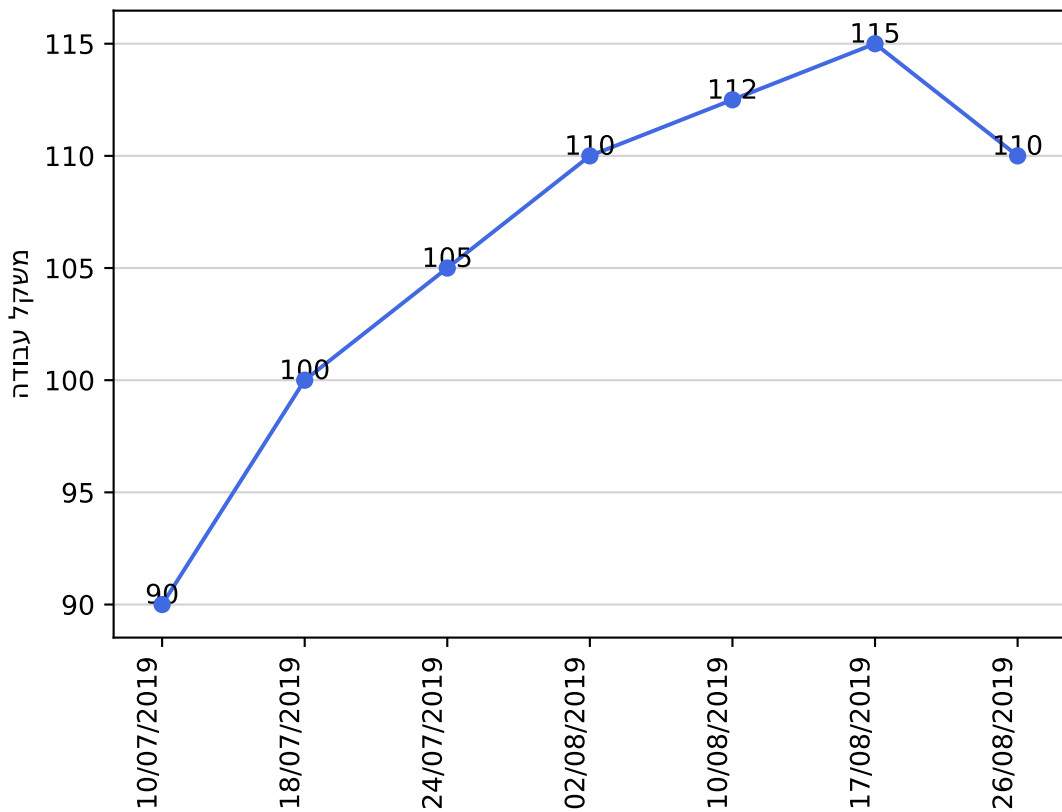
# מעקב משקל גוף



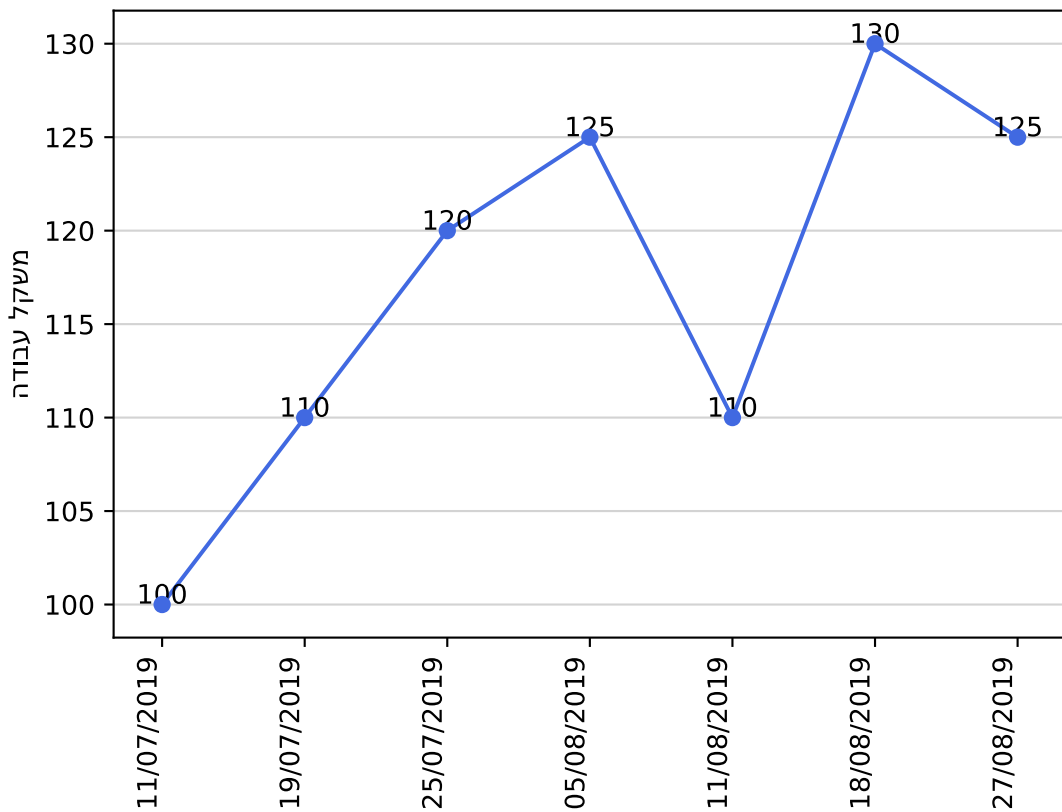
# בונץ פרס



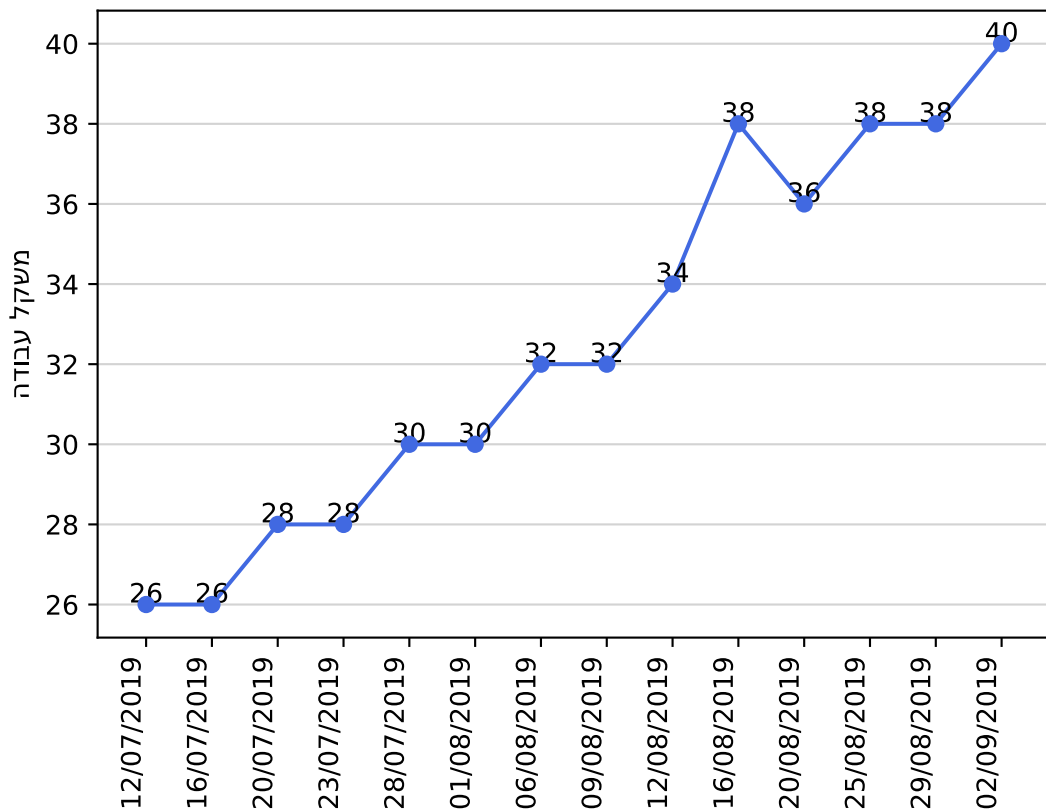
# בונץ פרס רמ"1



# דדליפט

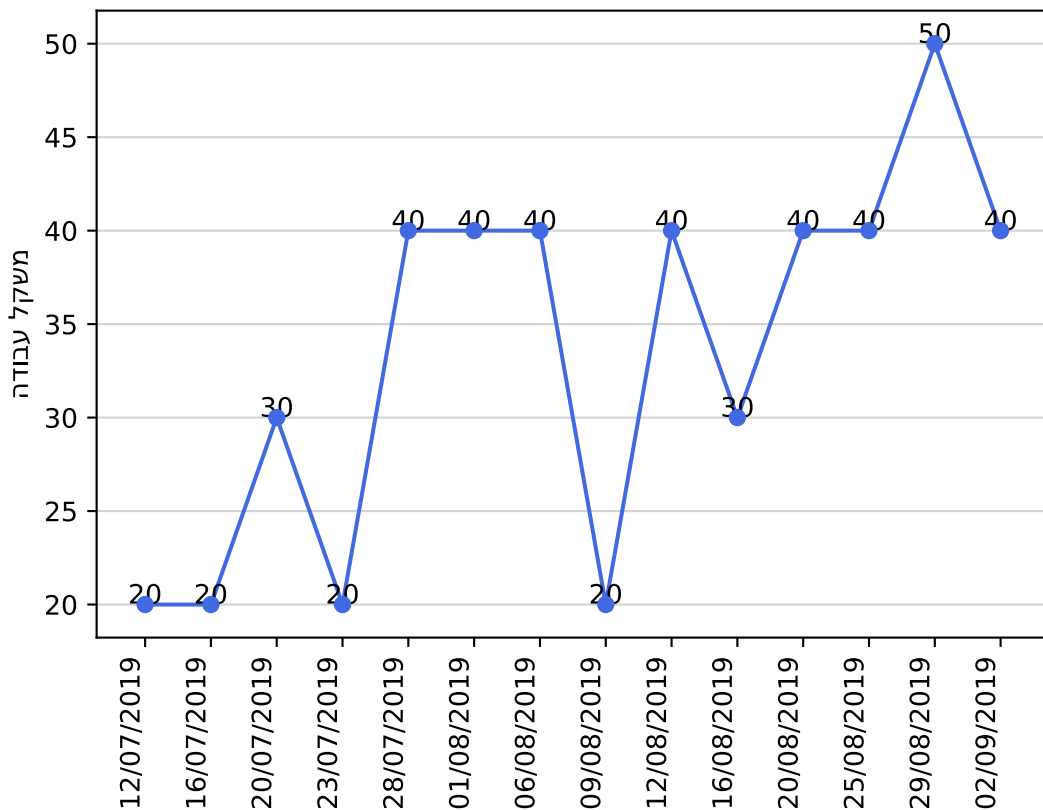


# דדליפט רומני כנגד משקולות יד

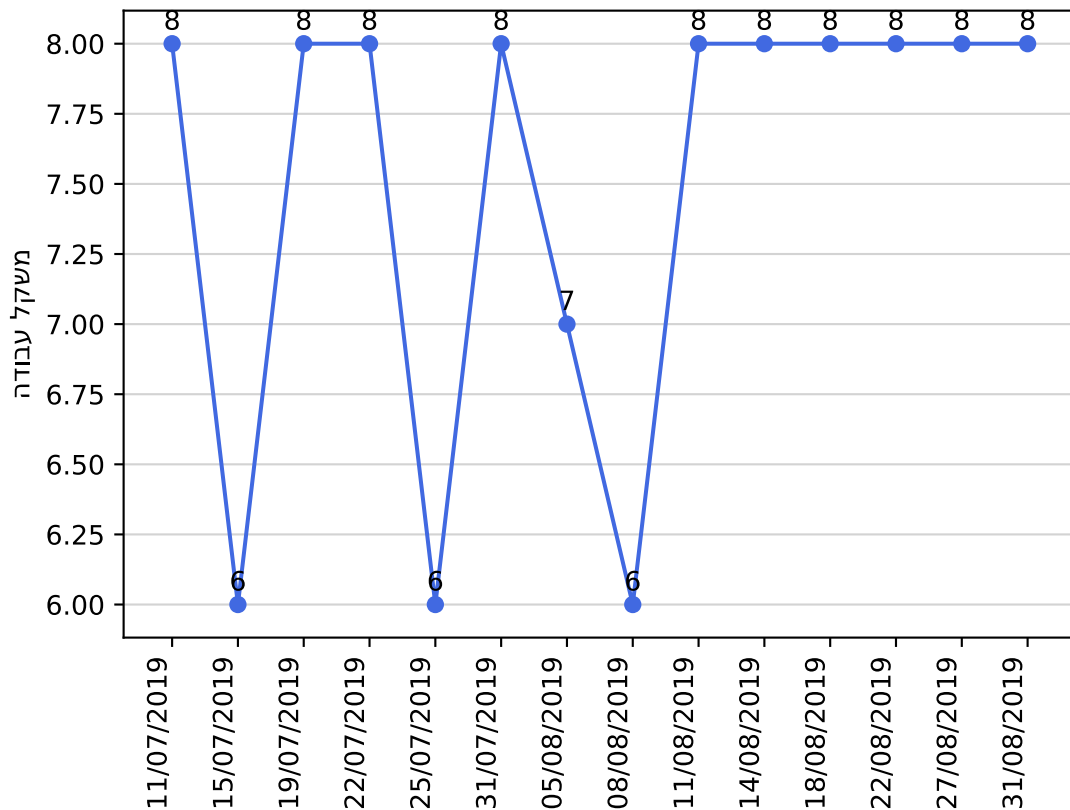




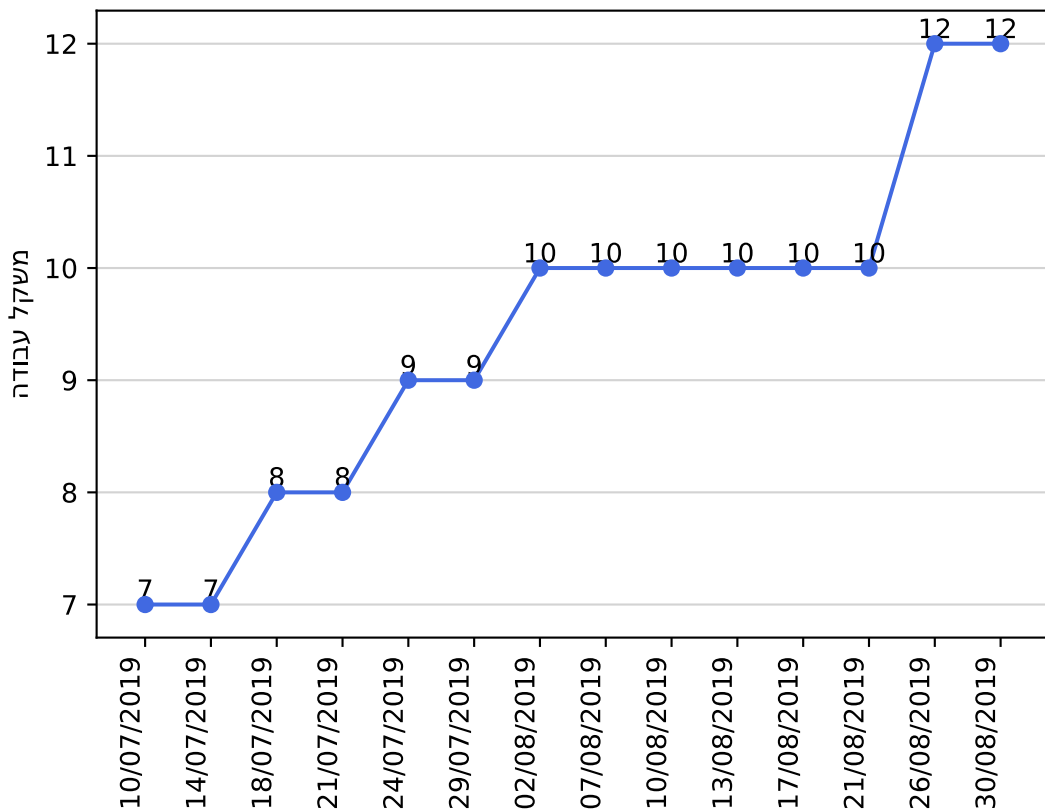
# היפ טראסט רגל רגל במכונה



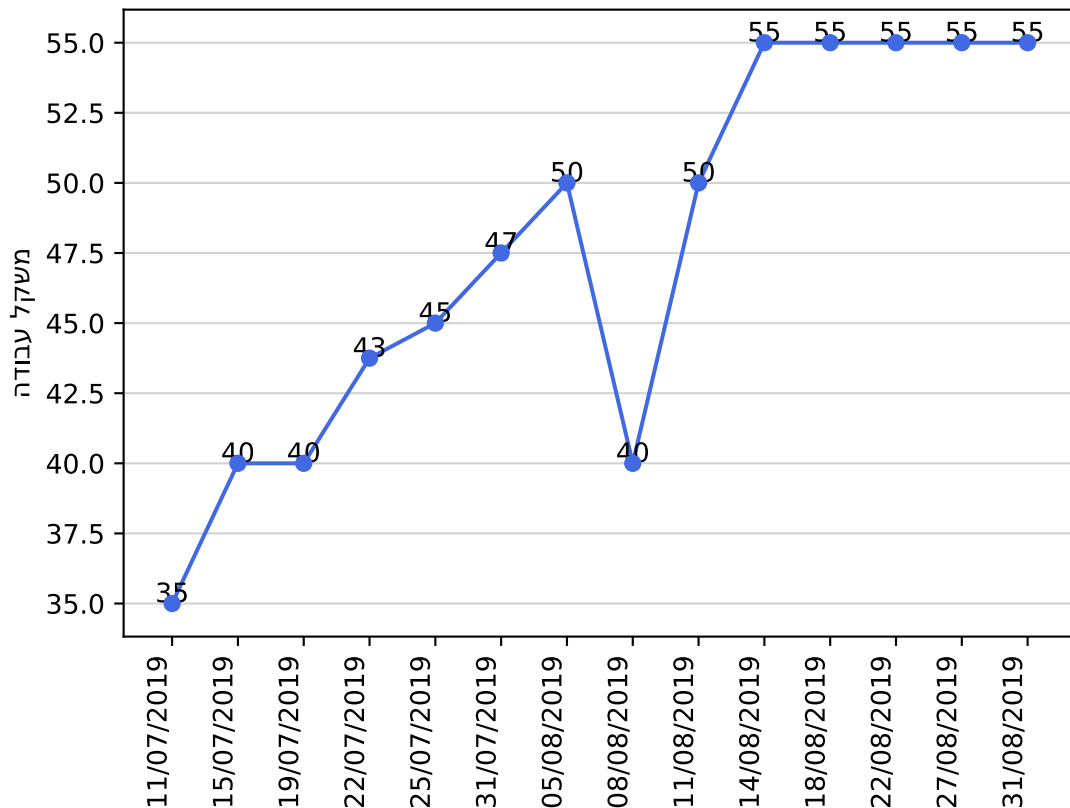
# הרחקת אופקית בישיבה כנד משקולות יד



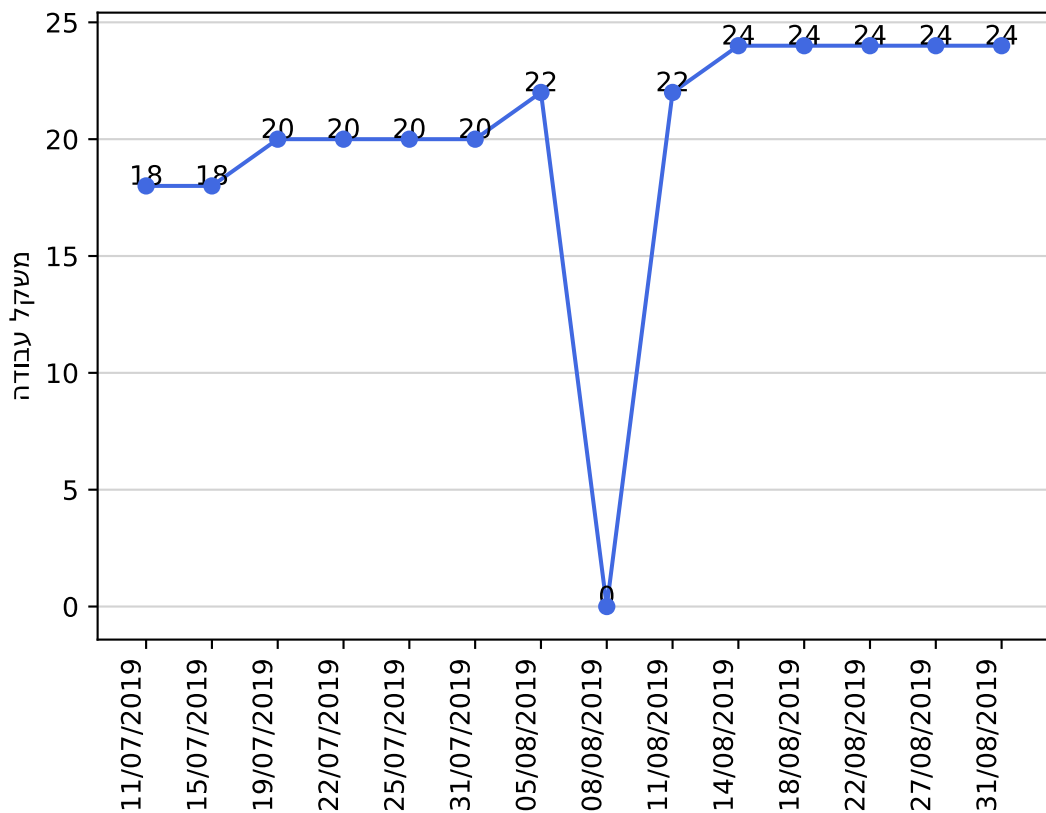
# הרחקת כתפיים כנגד משקולות יד



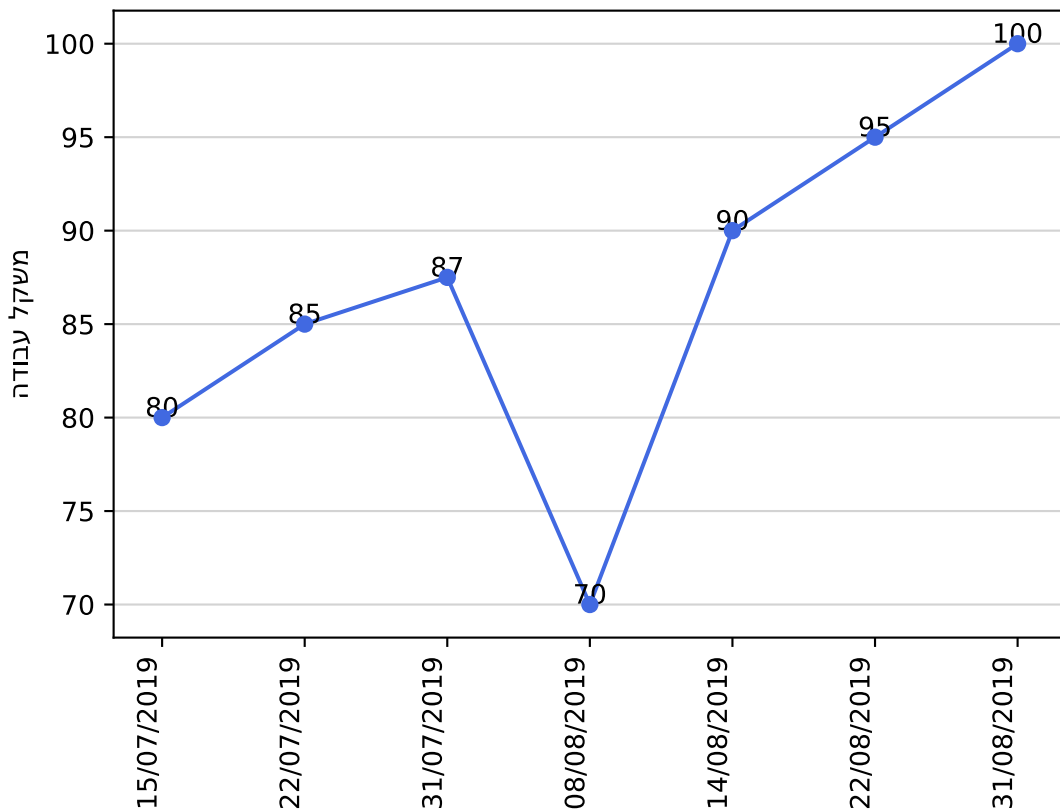
# חתיירה במכונה



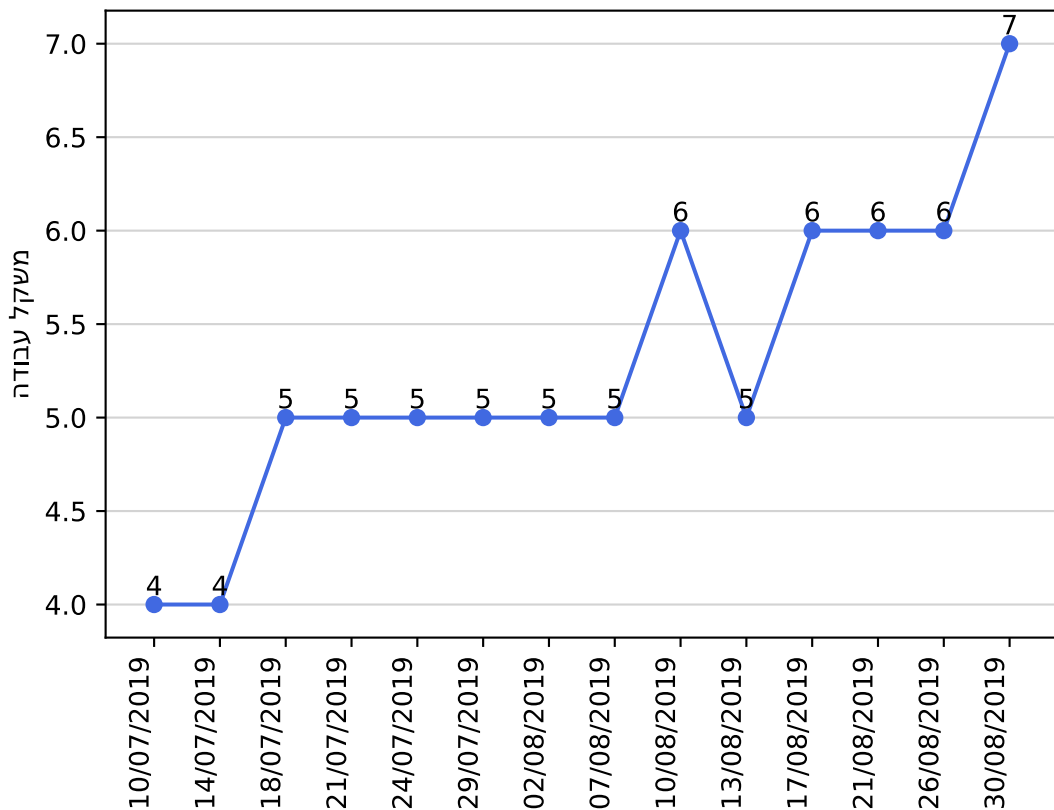
# חתימה בעמידה עם משקולות יד



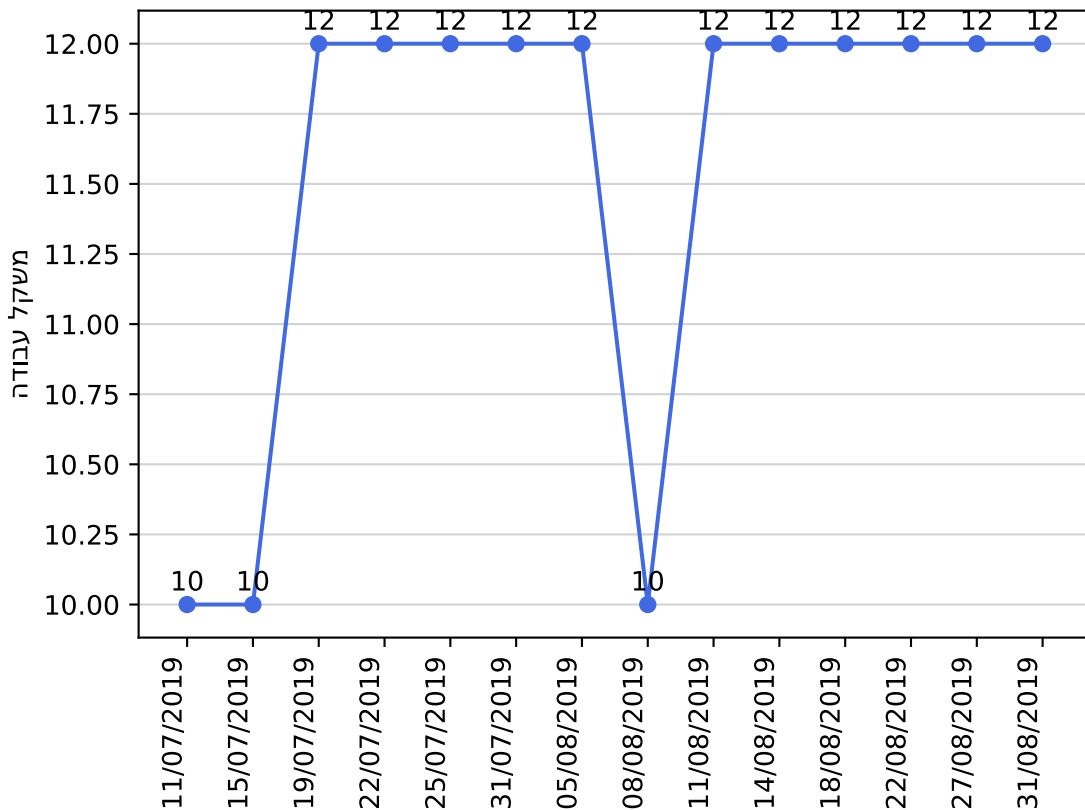
# חתימה כנגד מוט חופשי



# כפיפת כתפיים בישיבה כנגד משקולות יד

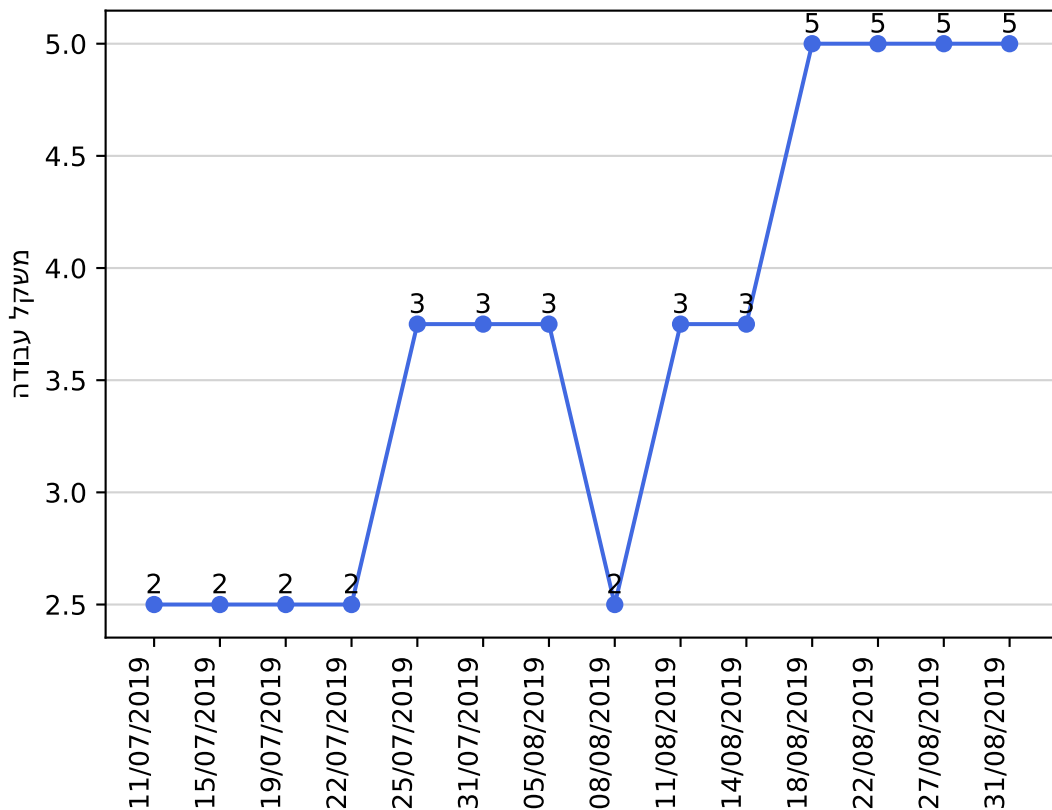


# כפיפת מרפקים יד-יד בכיסא כומר

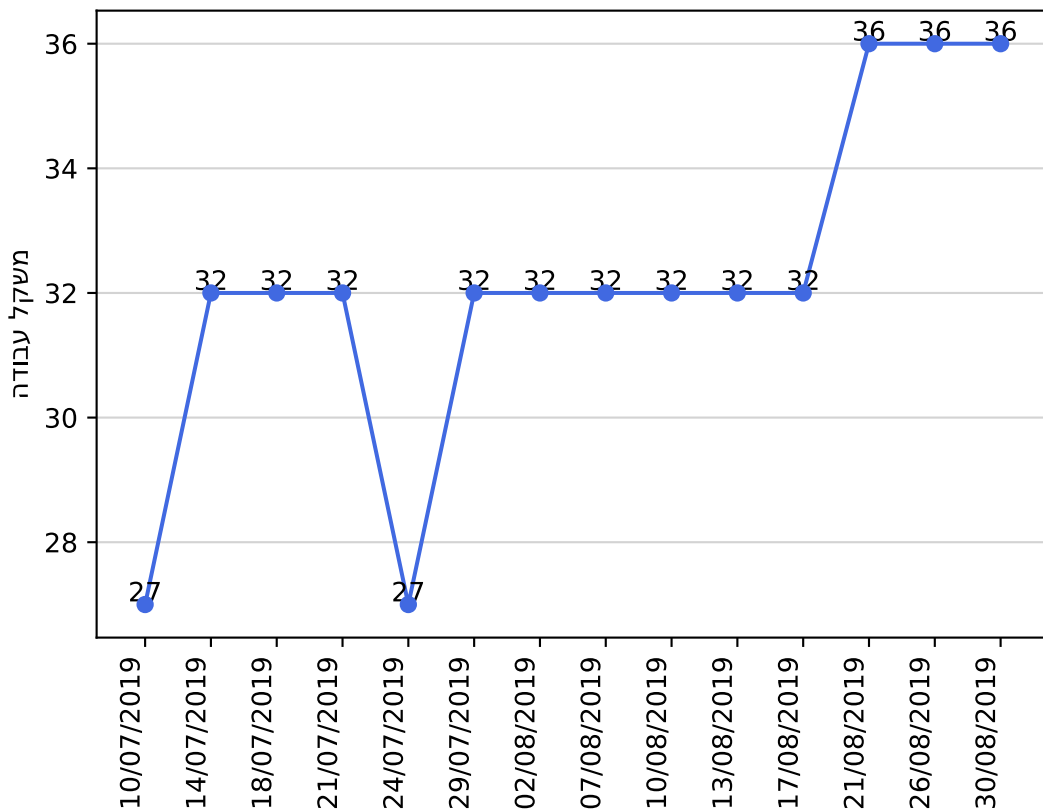




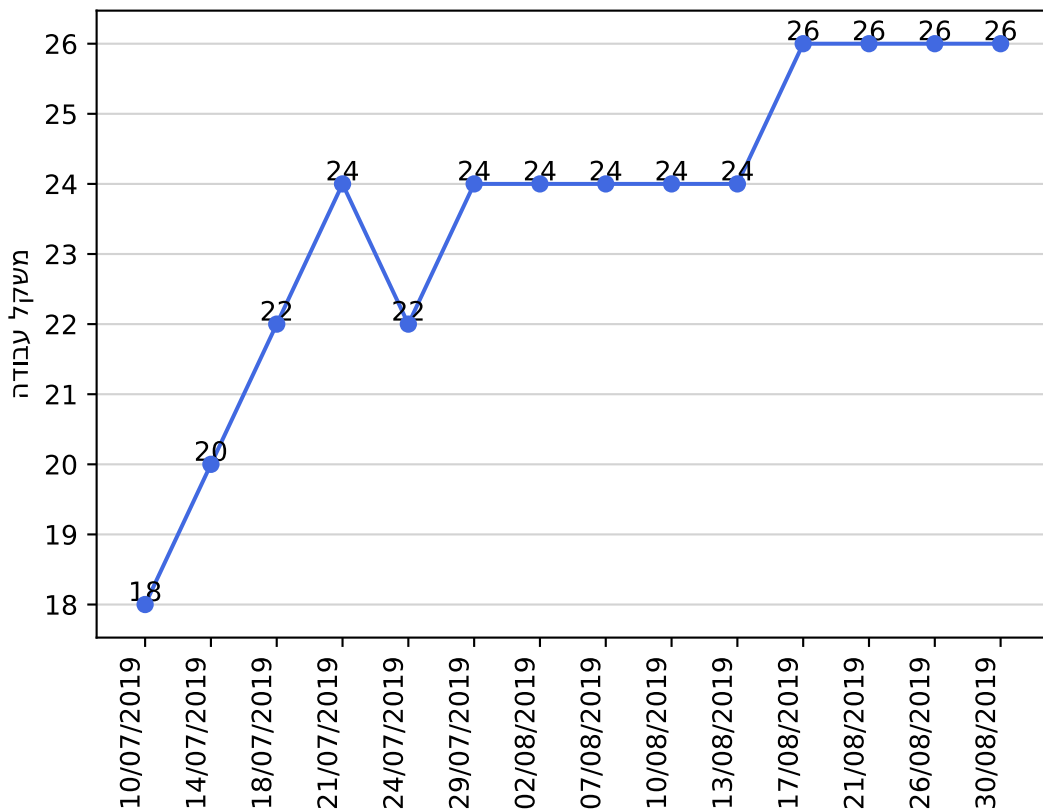
# כפיפת מרפקים כנגד מוט W



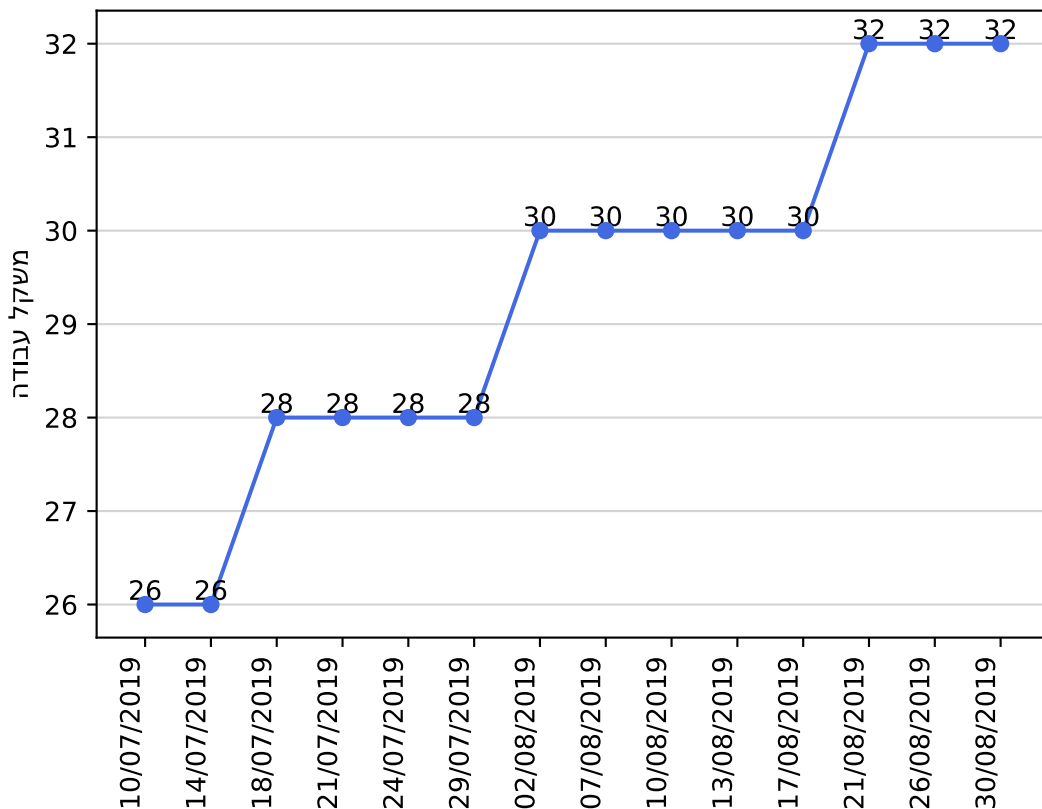
# לחיצה צרפתית עם כבל קרוס



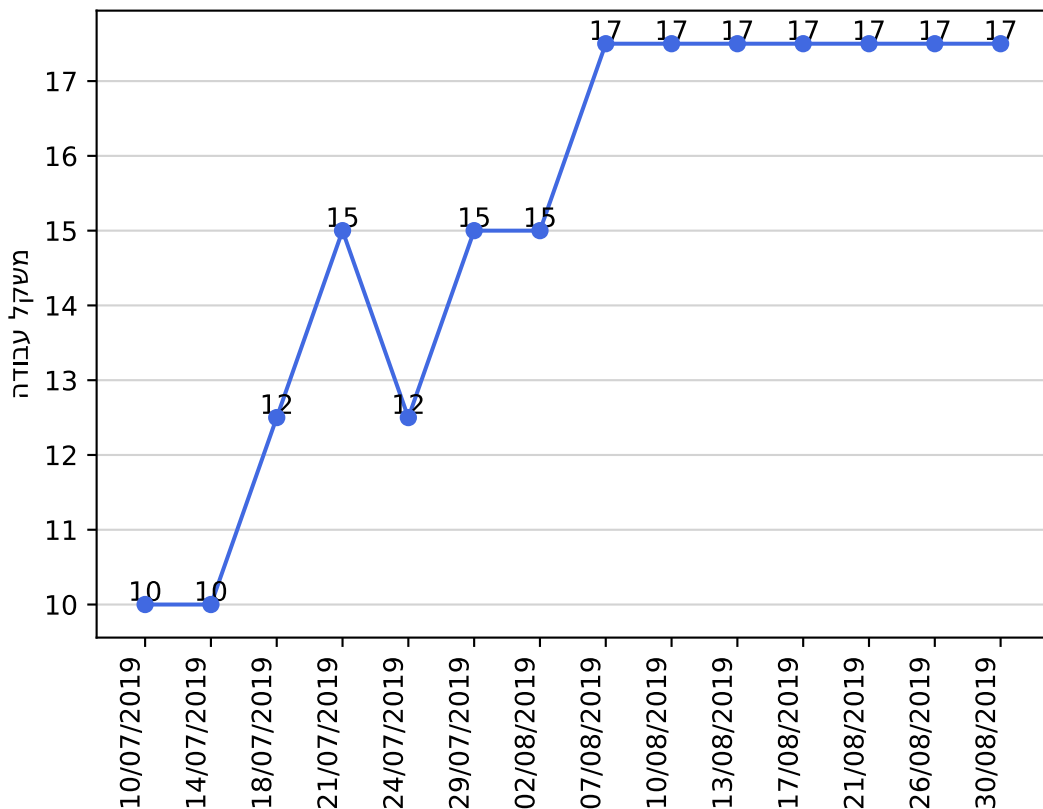
# לחיצת חזה באחיזה צרה כנגד משקולות יד



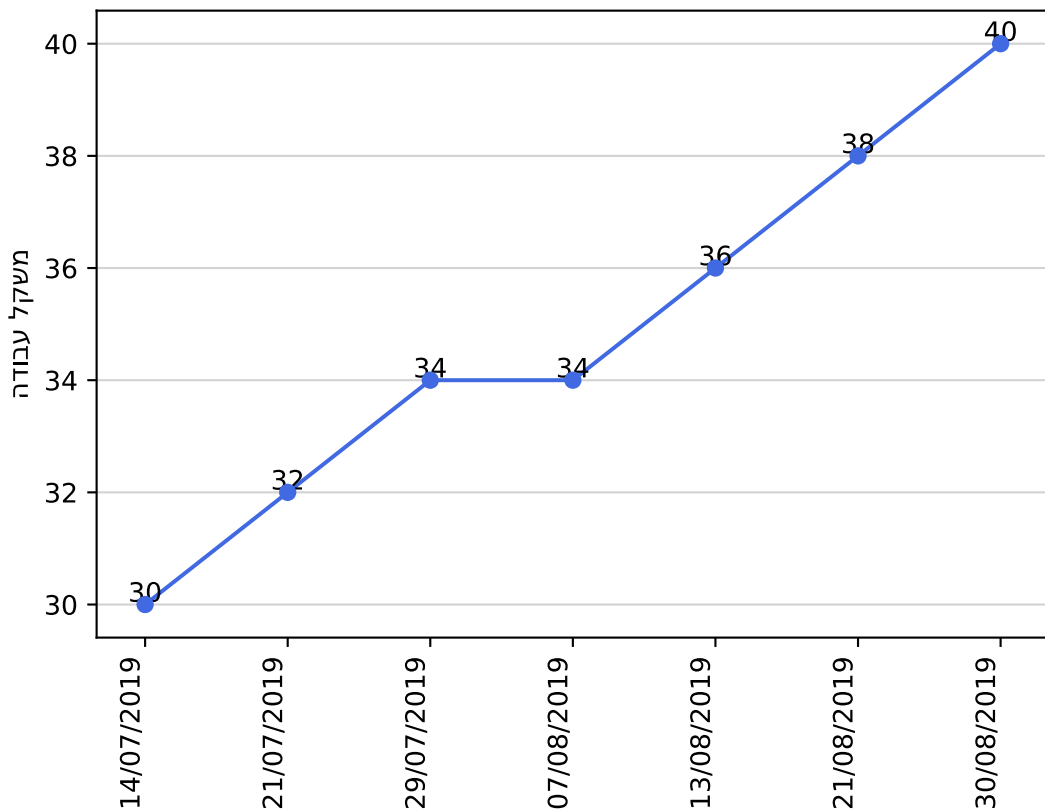
# לחיצת חזה בשיפוע חיובי כנגד משקולות יד



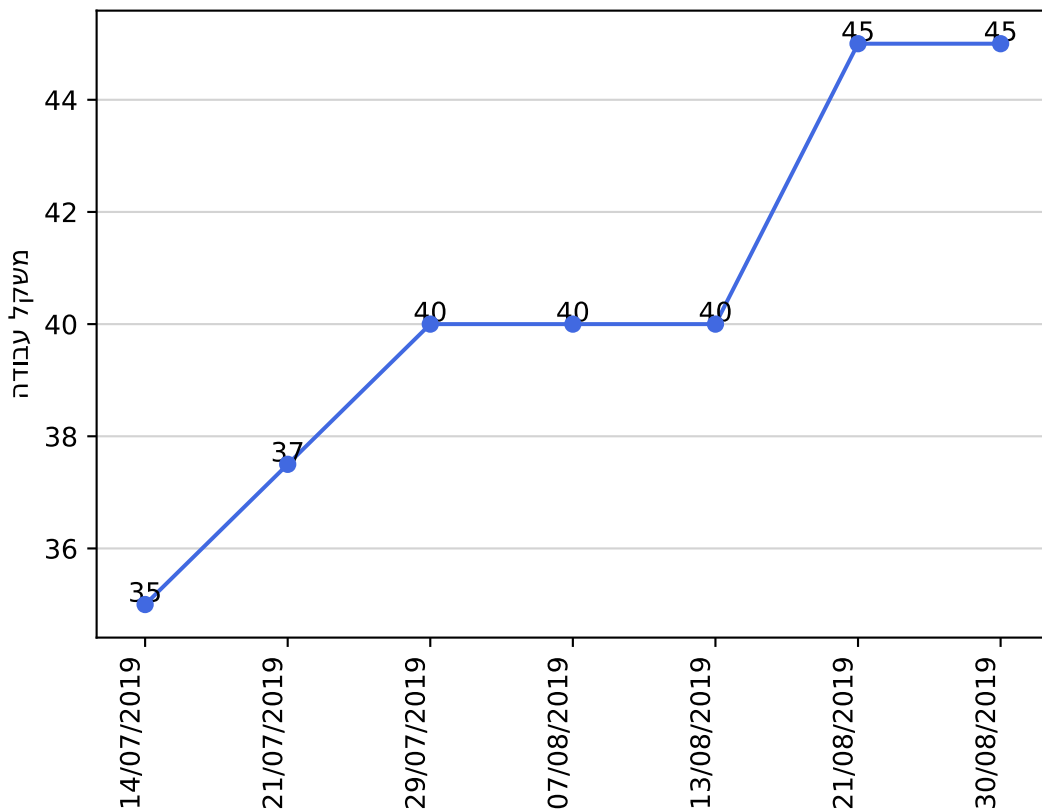
# לחיצת חזה בשיפוע שלילי כנגד כבל קרוס



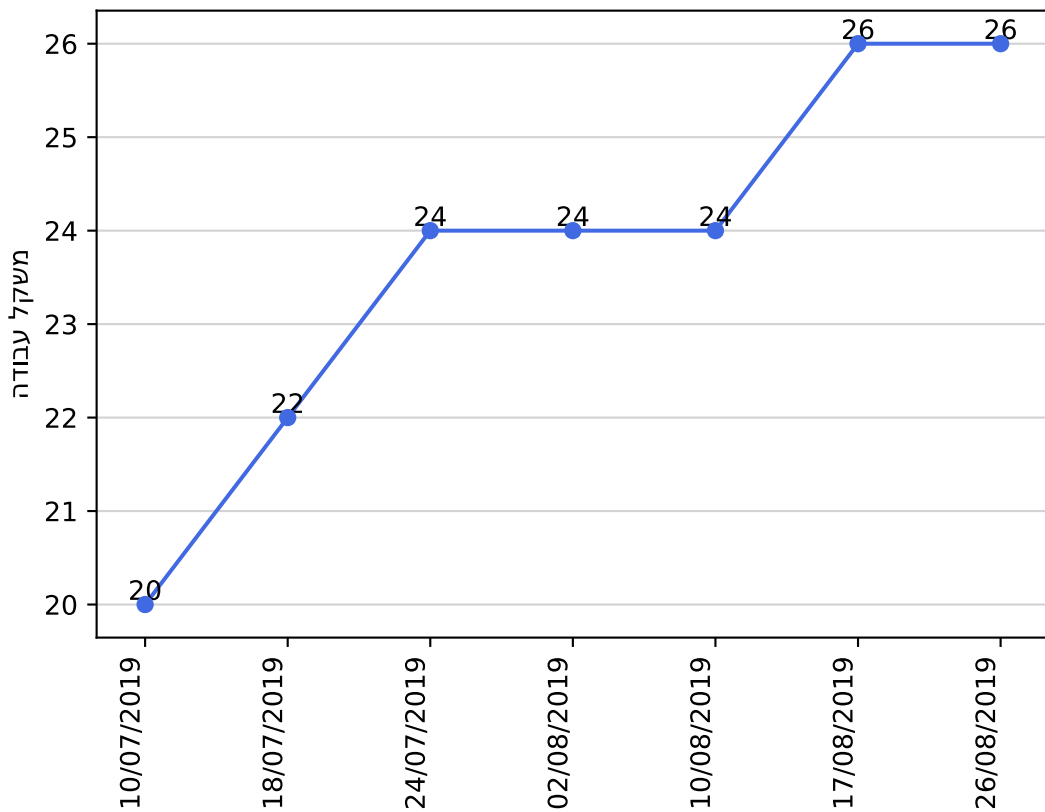
# לחיצת חזה כנגד משקולות יד



# לחיצת כתפיים כנגד מוט בעמידה

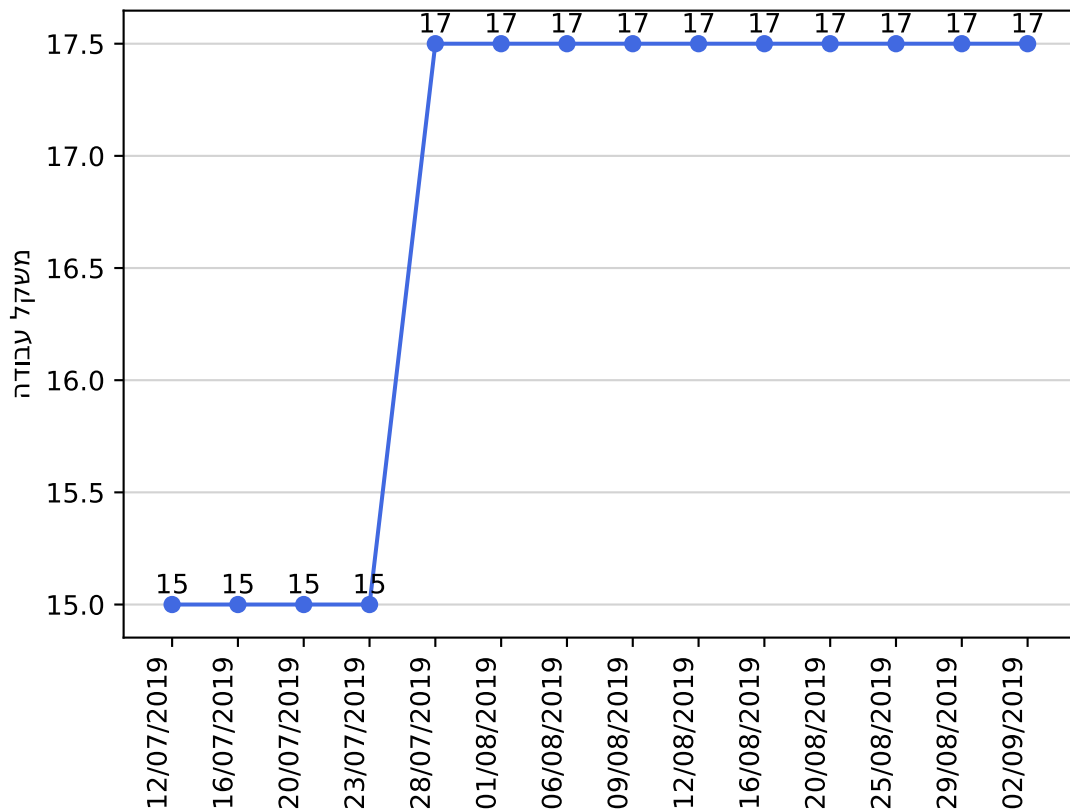


# לחיצת כתפיים כנגד משקולות יד

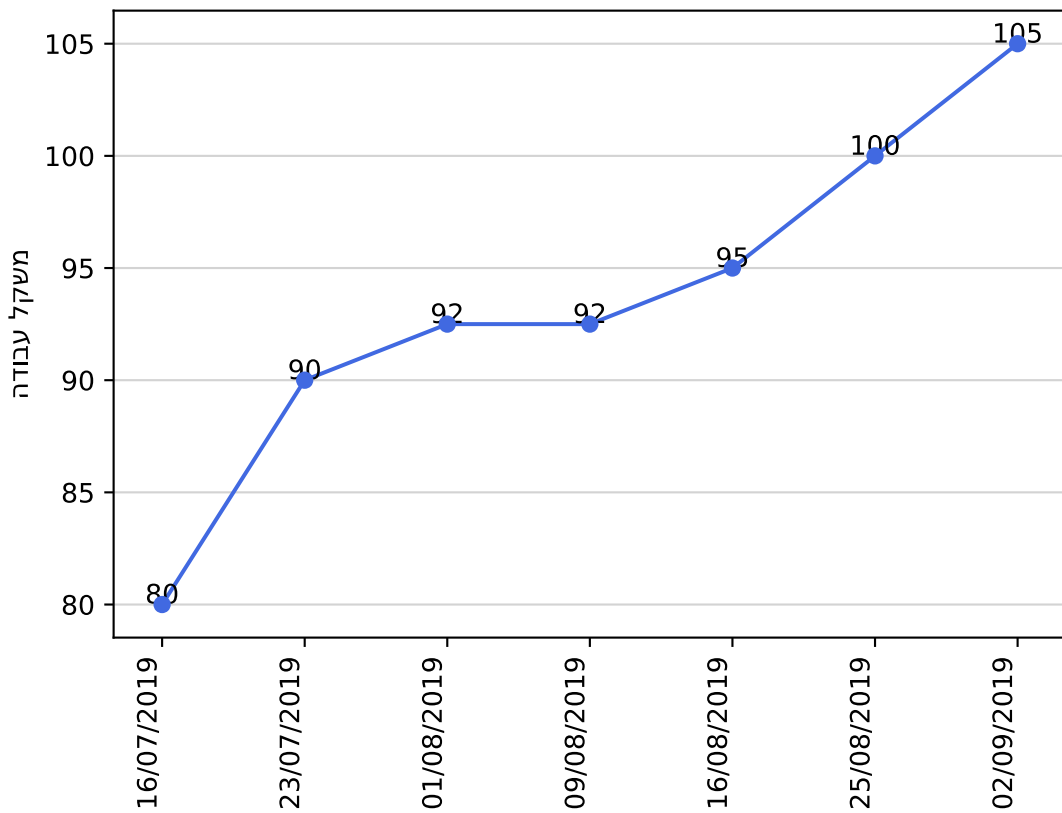




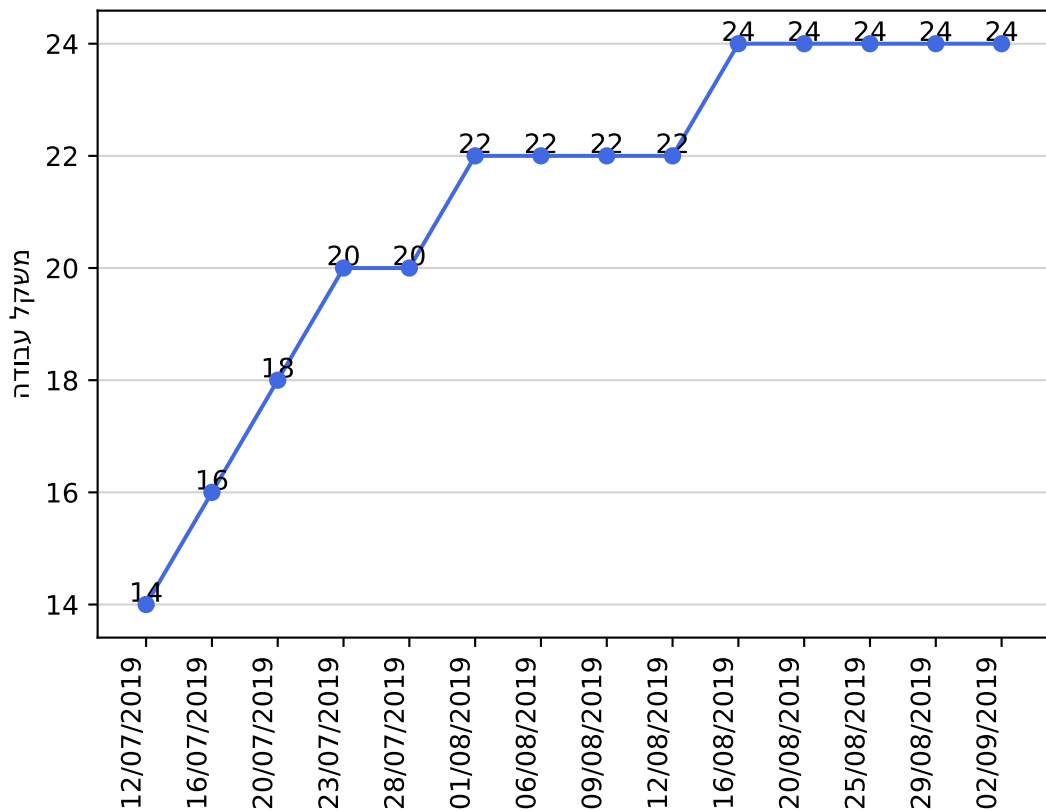
# לחיצת רגליים רגל - רגל במכונה



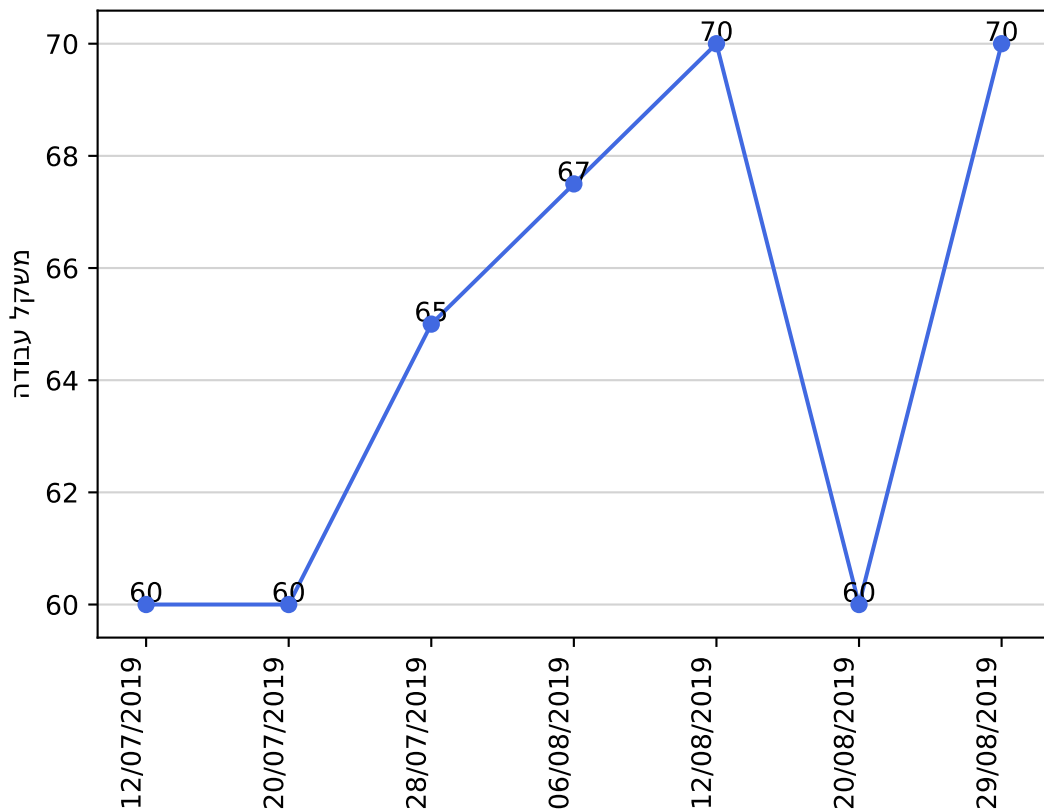
# סקוואט



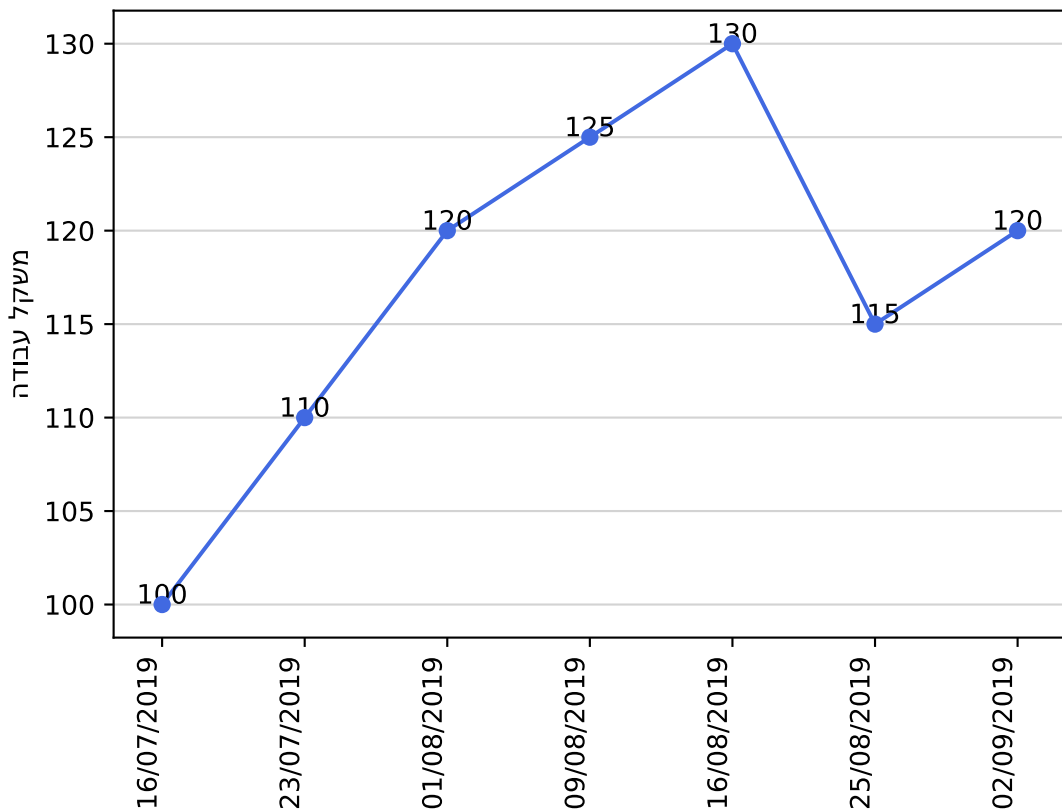
# סקוואט בולגרי



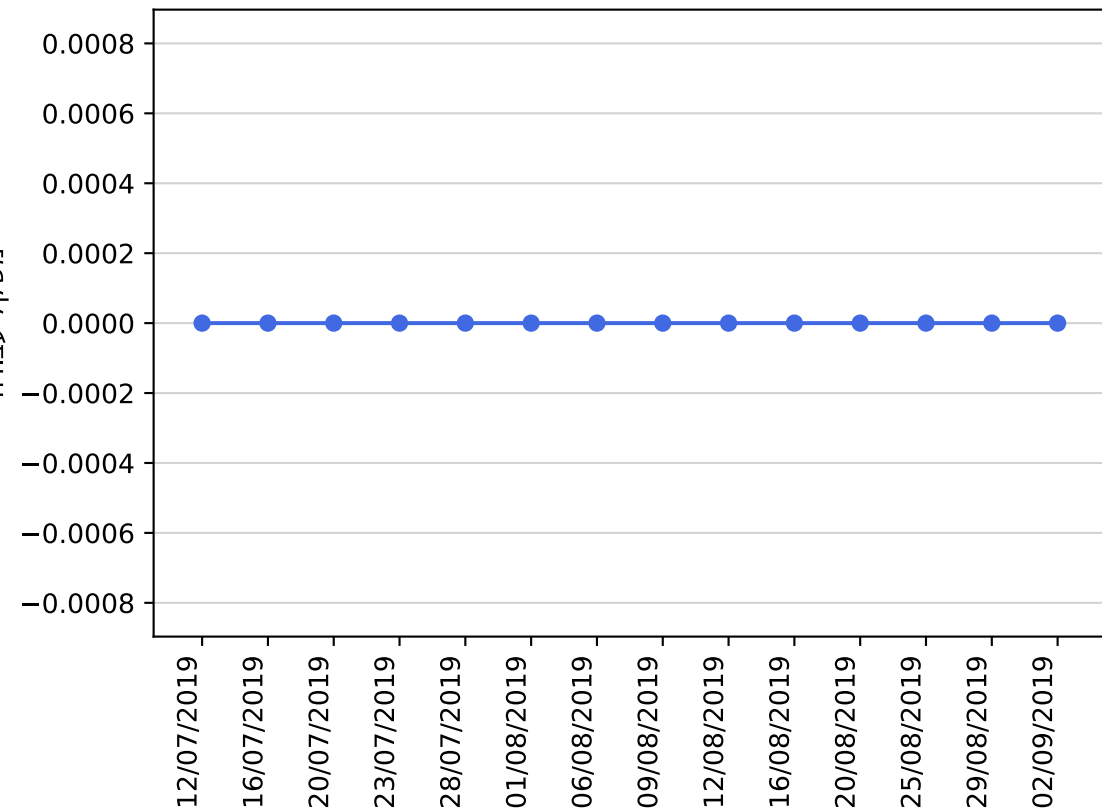
# סקוואט קדמי



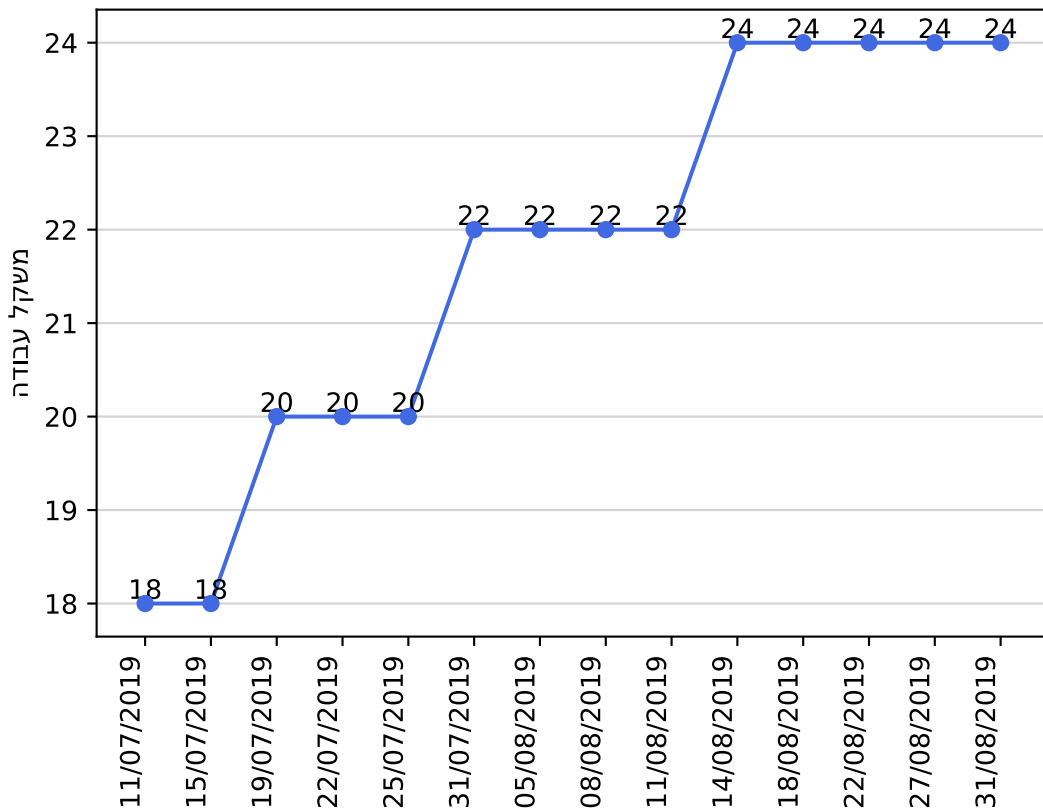
# סקוואט רמז



# עליות תאומים במכונה



# פול אובר



# פולי עליון

