**אימון**

תאריך ושעה

**סוגי אימון**

ריצה

שאלות :

1. משך הריצה – 20/30/40
2. דרגת הקושי (קל/בינוני/קשה)

כוח

שאלות:

1)עם/בלי משקולות

2)כתפיים/חזה/ידיים/גב/רגליים/בטן

אימונים פונקציונליים

שאלות:

1)סוג אימון – Hit/Low impact/functional

2)עם/בלי משקולות

3)משך אימון (לפי אורך הסרטונים)