|  |  |
| --- | --- |
| שריר | תרגיל |
| חזה | שכיבות שמיכה רחב |
| לחיצת חזה עם משקולות בשכיבה |
| שכיבות שמיכה צר |
| שכיבות שמיכה יהלום |
| שכיבות שמיכה שיפוע שלילי |
| פרפר |
| ידיים | כפיפת מרפקים יד קדמית |
|  | פשיטת מרפקים בישיבה עם משקולת מאחורי הראש– יד אחורית |
|  | פטישים – יד קדמית |
|  | פשיטת מרפקים בשכיבה עם משקולת מאחורי הראש– יד אחורית |
|  | מקבילים כנגד ספסל – יד אחורית |
|  | מקבילים כנגד משקל גוף – יד אחורית |
|  |  |
|  |  |