



| S                                     | שבוע שישי                                      | שבוע חמישי                           | שבוע רביעי                             | שבוע שלישי                          | שבוע שני              | שבוע ראשון |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------|------------|
| 11shape&go<br>פול בודי                | 9shape&go<br>פול בודי                          | 7shape&go<br>פול בודי                | 5shape&go<br>פול בודי                  | 3shape&go<br>פול בודי               | 1shape&go<br>פול בודי |            |
| fully shape6                          | fully shape5                                   | fully shape4                         | fully shape3                           | fully shape2                        | fully shape1          |            |
| 10shape&go<br>ישבן -גב כתפיים<br>-בטן | 10shape&go<br>ישבן - יד<br>אחרית - יד<br>קדמית | 8shape&go<br>גב - כתפיים -<br>ירכיים | 6shape&go<br>כתפיים - יד קדמית-<br>בטן | 4shape&go<br>ישבן-יד אחורית-<br>בטן | 2shape&go<br>פול בודי |            |

