



ICON

FITNESS

ICON FOR *Builders*

לבנייה של שרירים

שלב
3

התכנית "לבנות שרירים" - שלב 3

מיועדת למי שסיים שלב 2. **תדירות מוחלטת:** 4-3 ימים בשבוע.
יש לבצע אימון A, B ו- C לסידוגין ובימים נפרדים.

משך התוכנית: חדש וחצ'י או 20 אימונים. מומלץ להוסיף לפחות פעילות
אירובית אחד בשבוע מעל 20 דקות.

תכנית שבועי						
ש	ו	ה	ד	ג	ב	א
התכנית של						
תומפות						

תכניות האימון נבנו בשיתוף ד"ר שון פורטל,
פיזיולוג מאיץ ודיאטן ספורט קליני -
המרכז לתזונה וספורט בהתאם לבניה הגוף.

WWW.ICONFITNESS.CO.IL #FOLLOWTHEICON

