



! C O N

F I T N E S S

ICON FOR

BUILDERS

לבנות שרידים

שלב

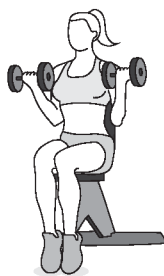
3

התכנית "לבנות שרירים" - שלב 3
 מיועדת למי שסיים שלב 2. **תדירות מומלצת:** 3-4 ימים בשבוע.
 יש לבצע אימון A, B ו-C לסירוגין ובימים נפרדים.
משך התוכנית: חודש וחצי או 20 אימונים. מומלץ להוסיף לפחות פעילות
 אירובית אחד בשבוע מעל 20 דקות.

תכנון שבועי							
ש	ו	ה	ד	ג	ב	א	
							התכנית שלי
							תוספות

תכניות האימון נבנו בשיתוף ד"ר שון פורטל,
 פיזיולוג מאמץ ודיאטן ספורט קליני -
 המרכז לתזונה וספורט בהתאמה למבנה הגוף.

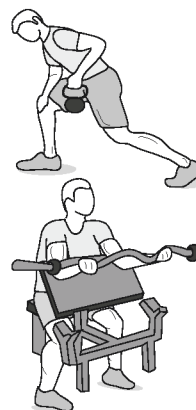
WWW.ICONFITNESS.CO.IL #FOLLOWTHEICON



חתיכה ביד אחת

משקוליות בישיבה

כפיפת מרפק כנגד PREACHER



אימון כוח C - רגליים + כתפיים



סקוואט כנגד מוט עד 90 בברך

עליה על מדרגה עם משקוליות

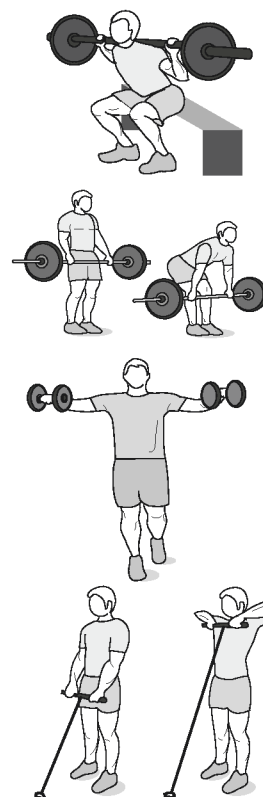
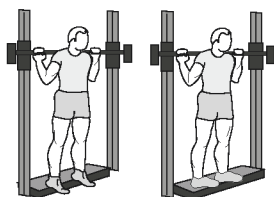
DEAD LIFT

תאומים ע"י לחיצת עקבים בעמידה

הרחקת משקוליות לצדדים

לחיצת משקוליות בישיבה

חתיכה ישרה לסנטר בעמידה



3 תרגילי שחרור ⌚ 3 דקות

כל תרגיל
15 שניות

סטים
1

מתיחות

* לפי רשימת התרגילים

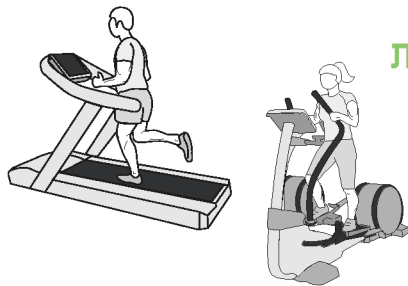


לבנות שרירים | שלב 3 | 60 דקות לאימון

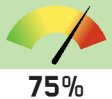
1

חימום 7 דקות

מסילה / אליפטי



רמת עומס



זמן

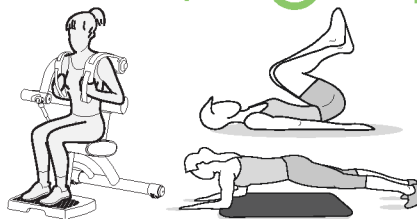
7 דקות

2

תרגילי בטן

5 דקות

לבצע בצורה מחזורית 3 תרגילים



מנוחה

20 שניות

חזרות

15-20

סטים

2

מנוחה

45 שניות
60 שניות

חזרות

8
6

סטים

2
2

45 דקות

אימוני כוח

3

אימון כוח A - חזה + יד אחורית



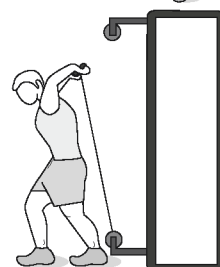
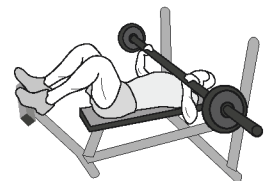
לחיצת חזה בשכיבה

פרפר

לחיצת חזה בשיפוע

פשיטת מרפק בעמידה
על פולי עליון

פשיטת מרפק בפולי
עליון מעל הראש



אימון כוח B - גב + יד קידמית



חתירה באחיזה רחבה

משיכת פולי לחזה

