האימון מיועד למסה BMI עד 25

למי שיכול להתאמן 3 פעמים בשבוע ומעלה

A ואז B ואז C וחוזר חלילה

* מי שזקוק למסה ולא יכול להתאמן לפחות 3 פעמים יקבל תוכנית FULL BODY בעלת תוספת של 2 ק"ג לטווח המשקל בכל תרגיל

**אימון A – חזה ויד אחורית**

**חזה**

1. **לחיצת חזה כנגד משקולות יד בשיפוע חיובי**

<https://www.youtube.com/watch?v=fnDM2jJ2yeI&ab_channel=ONEBODY.co.il%7C%D7%95%D7%95%D7%90%D7%9F%D7%91%D7%95%D7%93%D7%99>

3 סטים, 8-10 חזרות. 7-12 ק"ג משקולת בכל יד

2.

**לחיצת חזה כנגד משקולות יד**

<https://www.youtube.com/watch?v=QwuUZ5wgQOk&t=51s&ab_channel=Bodybuilding.com>

3 סטים 8 חזרות 7-12 ק"ג משקולת בכל יד

3.

פרפר במכונה

<https://www.youtube.com/watch?v=hTtrux70vGs&ab_channel=LidorDayanLidorDayan>

3 סטים 10 חזרות 18-23 ק"ג

**יד אחורית**

4.

**קיק-בק כנגד משקולת יד**

<https://www.youtube.com/watch?v=HyqTb_jE_oI&t=29s&ab_channel=Bodybuilding.com>

3 סטים 10 חזרות 10-14 ק"ג משקולת

5.

**פשיטת מרפקים בפולי עליון**

<https://www.youtube.com/watch?v=8fm_4LWtgVM&t=30s&ab_channel=ONEBODY.co.il%7C%D7%95%D7%95%D7%90%D7%9F%D7%91%D7%95%D7%93%D7%99>

3 סטים 8 חזרות 15-25 ק"ג

6.

**מקבילים באחיזה צרה**

<https://www.youtube.com/watch?v=4la6BkUBLgo&t=1s&ab_channel=Bodybuilding.com>

3 סטים עד כשל

**בטן**

7.

**כפיפות בטן**

<https://www.youtube.com/watch?v=MKmrqcoCZ-M&ab_channel=HowcastHowcast>

3 סטים 15 חזרות

8.

**בטן פנגווין**

<https://www.youtube.com/watch?v=mKilN1fjiso&ab_channel=HowcastHowcast%D7%9E%D7%90%D7%95%D7%9E%D7%AA>

3 סטים 20 חזרות

9.

**פלנק / בטן סטטית**

<https://www.youtube.com/watch?v=k1x811LYuJA&ab_channel=ONEBODY.co.il%7C%D7%95%D7%95%D7%90%D7%9F%D7%91%D7%95%D7%93%D7%99>

2 סטים דקה בכל פעם