**רגליים**

**סקוואט כנגד מוט**

<https://www.youtube.com/watch?v=g9xe7PPON6c&t=24s&ab_channel=ONEBODY.co.il%7C%D7%95%D7%95%D7%90%D7%9F%D7%91%D7%95%D7%93%D7%99>

4 סטים כמות חזרות יורדת בהדרגה 12-10-8-6 5-10 ק"ג משקולת בכל צד

**Angled leg press**

<https://www.youtube.com/watch?v=Xn7yJcrA7QM&ab_channel=PrecorPrecor>

3 סטים 10 חזרות 27-40 ק"ג

**פשיטת ברך במכונה**

<https://www.youtube.com/watch?v=yR_LqZYSIgM&t=16s&ab_channel=Bodybuilding.com>

3 סטים 14 חזרות 12-28 ק"ג

**כפיפת ברך במכונה**

<https://www.youtube.com/watch?v=jxctD6fL_FQ&t=1s&ab_channel=Bodybuilding.com>

3 סטים 14 חזרות 12-28 ק"ג

**כתפיים**

כתפיים כנגד מוט בעמידה

<https://www.youtube.com/watch?v=sxeY7kMYhLc&ab_channel=KurdishBodybuildingKurdishBodybuilding>

3 סטים 8 חזרות 5-10 ק"ג בכל צד בנוסף למוט.

# לחיצת כתפיים בישיבה

<https://www.youtube.com/watch?v=0JfYxMRsUCQ&ab_channel=Bodybuilding.comBodybuilding.com>

3 סטים 10 חזרות 6-10 ק"ג בכל משקולת

### טרפזים

**הרמת טרפזים כנגד משקולות יד**

<https://www.youtube.com/watch?v=SCkitqdcPiM&t=38s&ab_channel=ONEBODY.co.il%7C%D7%95%D7%95%D7%90%D7%9F%D7%91%D7%95%D7%93%D7%99>

3 סטים 10 חזרות 7-10 ק"ג משקולת בכל יד