**מיועד לאנשים שזקוקים לאימון חיטוב בעדיפות על פני אימון הa b כלומר :**

**פעם בשבוע – יקבל רק אירובי**

**יכול להתאמן 2 פעמים בשבוע שבוע1 A ואז אירובי ושבוע אחרי B ואז אירובי**

**3 ומעלה A ואז אירובי ואז B וכן הלאה**

**הליכון**

<https://youtu.be/B2exKGkFp50>

40 דקות מהירות 7

**אופניים במכונה**

<https://youtu.be/0bbsSmqLtXk>

20 דקות

**מדרגות במכונה**

<https://youtu.be/Ay0rlthn5aM>

20 דקות

**בטן**

**כפיפות בטן**

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

3 סטים 15 חזרות

**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

**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