**יד קדמית**

**יד קדמית בעמידה כנגד מוט**

<https://www.youtube.com/watch?v=kwG2ipFRgfo>

3 סטים 12 חזרות 5-15 ק"ג משקולת בכל צד בנוסף למשקל המוט

**פטישים בעמידה כנגד משקולות יד, שתי ידיים בו זמנית**

<https://www.youtube.com/watch?v=b7phYAO4EJY&t=29s&ab_channel=ONEBODY.co.il%7C%D7%95%D7%95%D7%90%D7%9F%D7%91%D7%95%D7%93%D7%99>

3 סטים 12 חזרות

**גב תחתון**

**פשיטת גו על כיסא ייעודי**

<https://www.youtube.com/watch?v=qtjJUWCnDyE&t=47s&ab_channel=Bodybuilding.com>

3 סטים 12 חזרות

משקל גוף

**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 12 חזרות 2.5-5 ק"ג משקולת בכל צד

**Angled leg press**

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

3 סטים 12 חזרות 25-40 ק"ג

**פשיטת ברך במכונה**

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

3 סטים 14 חזרות 10-25 ק"ג

**כפיפת ברך במכונה**

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

3 סטים 14 חזרות 10-25 ק"ג

**כתפיים**

כתפיים כנגד מוט בעמידה

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

3 סטים 12חזרות 2.5 ל5 ק"ג בכל צד בנוסף למוט.

# לחיצת כתפיים בישיבה

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

3 סטים12 חזרות 4-7 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 12 חזרות 5-7 ק"ג משקולת בכל יד.