**גב**

# חתירה צרה בקייבל קרוס

<https://www.youtube.com/watch?v=pix9e8-SIpM&t=35s&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 27-40 ק"ג

**חתירה רחבה בפולי עליון**

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

3 סטים 10 חזרות 27-40 ק"ג

V Bar Lat Pulldown

<https://www.youtube.com/watch?v=hYSo7veljQs&ab_channel=JamieVuongJamieVuong>

3 סטים 10 חזרות 27-40 ק"ג

**מתח באחיזה רחבה**

<https://www.youtube.com/watch?v=WXMKjV11lAk&t=19s&ab_channel=Bodybuilding.com>

3 סטים עד כשל

**יד קדמית**

**יד קדמית בעמידה כנגד מוט**

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

3 סטים 10 חזרות 7-15 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 8 חזרות 6-10 ק"ג משקולת בכל יד

**גב תחתון**

**פשיטת גו על כיסא ייעודי**

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

3 סטים 10 חזרות משקל גוף