התוכנית מיועדת למי שבוחר באופציה של שמירה על אורח חיים בריא ללא תלות במספר הימים בשבוע שיכול להתאמן.

מיועד לbmi בטווח [18.5,30]

הליכון

<https://www.youtube.com/watch?v=B2exKGkFp50&ab_channel=DanielOliel>

10 דקות

**חזה**

**לחיצת חזה כנגד משקולות יד**

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

3 סטים 8 חזרות 6-10 ק"ג משקולת בכל יד

. **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. 6-10 ק"ג משקולת בכל יד

### ****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>

3 סטים 14 חזרות 2.5-5 ק"ג משקולת בכל צד של המוט

**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

### ****גב:****

**חתירה רחבה בפולי עליון**

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

3 סטים 10 חזרות 25-40 ק"ג

# **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 12 חזרות 25-40 ק"ג

**מתח באחיזה רחבה**

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

3 סטים עד כשל משקל גוף

### ****כתפיים:****

**לחיצת כתפיים בעמידה**

<https://www.youtube.com/watch?v=bwXwPULdRsU&t=14s&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 4-8 ק"ג משקולת בכל יד

**הרחקת זרועות בעמידה (אפשר יד יד או ביחד):**

<https://www.youtube.com/watch?v=Aor7Bq-lhoI&t=14s&ab_channel=ONEBODY.co.il%7C%D7%95%D7%95%D7%90%D7%9F%D7%91%D7%95%D7%93%D7%99>

2 סטים 10 חזרות 4-8 ק"ג משקולת

### ****יד אחורית:****

**פשיטת מרפקים עם חבל:**

<https://www.youtube.com/watch?v=8fm_4LWtgVM&t=16s&ab_channel=ONEBODY.co.il%7C%D7%95%D7%95%D7%90%D7%9F%D7%91%D7%95%D7%93%D7%99>

4 סטים 10 חזרות 14-20 ק"ג

**מקבילים באחיזה צרה**

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

3 סטים עד כשל משקל גוף

### ****יד קדמית:****

יד קדמית בעמידה כנגד מוט

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

3 סטים 10 חזרות

10-20 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 5-10 ק"ג משקולת בכל יד

**בטן**

**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>

2 סטים 20 חזרות