**חזה**

1. **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, 12 חזרות. 5-10 ק"ג משקולת בכל יד

2.

**לחיצת חזה כנגד משקולות יד**

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

3 סטים 12 חזרות 5-10 ק"ג משקולת בכל יד

3.

פרפר במכונה

<https://www.youtube.com/watch?v=hTtrux70vGs&ab_channel=LidorDayanLidorDayan>

3 סטים 12 חזרות 15-20 ק"ג

**יד אחורית**

5.

**פשיטת מרפקים בפולי עליון**

<https://www.youtube.com/watch?v=8fm_4LWtgVM&t=30s&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 10-20 ק"ג

6.

**מקבילים באחיזה צרה**

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

3 סטים עד כשל

**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 12 חזרות 20-35 ק"ג

**חתירה רחבה בפולי עליון**

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

3 סטים 12 חזרות 20-35 ק"ג

V Bar Lat Pulldown

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

3 סטים 12 חזרות 20-35 ק"ג

**מתח באחיזה רחבה**

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

2 סטים עד כשל