

אימון B

קבוצות שריר באימון: רגליים, גב, דו- ראשי

שם: _____

תאריך: _____

משקל: _____

הערות: _____

תרגיל	סטים	חזרות	הערות
A1 סקוואט חופשי סופר סט	4	6	RPE 7-8 בכל התרגילים
A2 סקוואט סטטי	3	MAX	מיד בסיום הסקוואט החופשי
B1 בולגריאן סקוואט	3	8-10	
C1 בשכיבה כפיפת ברכיים במכונה סופר סט	3	12-15	
C2 בישיבה כפיפת כפית במכונה	3	15-20	
D1 דדליפט חתירה משולב	3	6-8	
E1 בישיבה משיכת פולי עליון באחיזה רחבה	3	8-10	טכניקת חזרה וחצי
F1 בהטיית גב חתירה כנגד סמיט משין	3	12-15	ידליד בנפרד
G תרגיל מסיים לבייספס- סטרס מטאבולי			
G1 בישיבה ב60 מעלות כפיפת מרפקים	3	15-20	
G2 בישיבה ב90 מעלות כפיפת מרפקים	3	15-20	לבצע רצוף עד כשל
G3 בישיבה ב90 מעלות כפיפת מרפקים עם פשיטה בכתף	3	15-20	לבצע רצוף עד כשל
H1 כפיפת גו כנגד פולי עליון	3	15-20	בטן

הצטרף למסלול ייעוץ של DIMA FIT וקבל גישה לתוכנית אימון אישית, תפריט תזונה, מעקב וליווי מקצועי בתוך האפליקציה אישית יחד עם עוד אלפי מתאמנים מכל העולם!!