

**1**

**תרגיל 1: ניתורים בדלגית**

**המטרה:** שיפור סבולת לבריאה וחיזוק שרירי הרגליים  
**מספר הסטים:** 4 **משך הביצוע:** 45 שניות  
**מנוחה בין הסטים:** 45 שניות

1. עמדו עם הדלגית, הגו זקוף, המבט קדימה.
2. קפצו בדלגית ברציפות.



**2**

**תרגיל 2: שכיבות סמיכה**

**המטרה:** חיזוק שרירי החזה, הזרוע האחורית והבטן  
**מספר הסטים:** 3 **מספר החזרות:** 10/12/15  
**מנוחה בין הסטים:** 45 שניות

1. התחילו במצב פלאנק, הגוף ישר, הבטן אסופה.
2. רדו לשכיבת סמיכה תוך שמירה על גוף ישר ובטן אסופה וחזרו לעמדת המוצא.



**3**

**תרגיל 3: סקווט עם ניתור**

**המטרה:** חיזוק שרירי הרגליים והישבן  
**מספר הסטים:** 3 **מספר החזרות:** 16/18/20  
**מנוחה בין הסטים:** 45 שניות

1. רדו לסקווט, הישבן משוך לאחור, הברכיים לא עוברות את קו אצבעות הרגליים, הגו ישר ונוטה קדימה.
2. נתרו כמה שיותר גבוה.

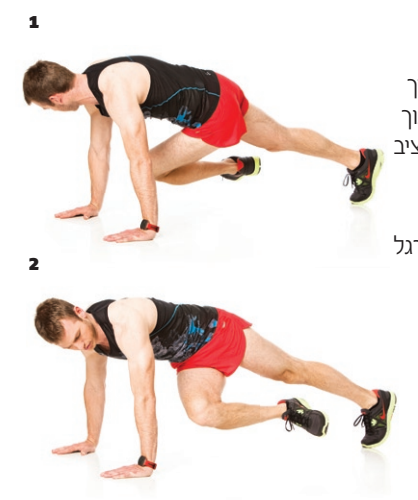


**4**

**תרגיל 4: באלנסון לפלאנק**

**המטרה:** חיזוק שרירי הבטן האלכסוניים, החזה והזרוע האחורית  
**מספר הסטים:** 4 **מספר החזרות:** 18/20/22/24  
**מנוחה בין הסטים:** 30 שניות

1. התחילו במצב פלאנק על כפות הידיים, הגוף ישר כ"סרגל", הבטן אסופה.
2. בקצב איטי ומבוקר קרבו ברך למרפק הנגדי תוך שמירה על גוף יציב ובטן אסופה.
3. חזרו לעמדת המוצא ובצעו ברגל הנגדית.



**תרגיל 1 ביום**

שיבנה לכם גוף חזק ואתלטי ב-30 יום

נה הצעה מפתה במיוחד לגוף חזק וטוב: תוכנית אימונים שתדרוש מכם לבצע רק תרגיל אחד ביום. זה הכל. אם תמייזו בה, כבר בסוף החודש תראו תוצאות. התרגילים יעבדו על כל שרירי הגוף, ובכל חודש יהיה דגש על נושא אחר. ביצוע האימונים בצורה עקבית יביא לחיזוק השרירים, לשיפור הגמישות וסבולת לבריאה ויגרום למראה גוף שרירי ומעוצב.

**איך זה עובד:** בכל חודש יהיו 3-5 תרגילים, בכל שבוע שישה ימי אימון. ביום השביעי נחים. אתם תצטרכו לבצע תרגיל אחד ביום בצורת סבב. לדוגמה: אם יש שלושה תרגילים באימון, מבצעים אותם בזה אחר זה בימים ראשון, שני ושלישי, וביום רביעי חוזרים לתרגיל הראשון ומתחילים סבב חדש.

**רמת התרגילים:** בינונית ומעלה

**קהל היעד:** מתקדמים

**תוכנית האימונים החודשית שלי:**

שבת	א	ב	ג	ד	ה	ו
	1	2	3	4	1	2
	3	4	1	2	3	4
	1	2	3	4	1	2
	3	4	1	2	3	4



איפור: טניה סון // גופייה: Craft (פרו ספורט) // מכנסיים: ספידו // נעליים: נייקי (פרו ספורט) // שוען דופק: פולאר // דלגית: מנה ספורט