

קבוצת שרירים	תיאור תרגיל	סטים	חזרות	משקל	הערות
חזה	לחיצת חזה במכונה	5	10-15	20-40 ק"ג	לא לנעול מרפקים בסוף התנועה
	לחיצת חזה בישיבה עם סמיט מאשין	4	10-12	מוט בלבד-5 ק"ג בכל צד	בהורדה יש לבצע נגיעה עם המוט בחזה
	פרפר במכונה	3	10-12	10-30 ק"ג	בעת כיווץ החזה לבצע עצירה ולאחר מכן לשחרר באיטיות
גב	משיכה בפולי עליון	4	12-15	10-40 ק"ג	לבצע הטיה קלה של הגב לאחור ולמשוך את המוט לכיוון החזה
	חתירה	4	10-15	10-30 ק"ג	בסוף התנועה בעת הכיווץ לבצע עצירה קצרה
	פול אובר	3	10-20	10-20 ק"ג	למקם את הכבל קרוס מעט מעל הראש
רגליים	פשיטת ברכיים	4	12	10-30 ק"ג	לא לנעול את הברכיים בסוף התנועה
	כפיפת רגליים	4	12	10-30 ק"ג	
	סקווט	2	20	משקל גוף	לבצע את הסט הראשון רוחב רגליים תואם לרוחב כתפיים, סט שני רגליים רחבות יותר
כתפיים	לחיצת כתפיים בסמיט מאשין בישיבה	3	8-12	מוט בלבד	להרים את המוט למעלה מעל הראש וכמעט ליישר את הידיים
יד קדמית	כפיפת מרפקים בישיבה	3	12-15	6-12 ק"ג	בעת ההורדה ליישר את הידיים
	פטישים	3	12-15	6-12 ק"ג	סיבוב של היד פנימה בעת האחיזה
יד אחורית	פשיטת מרפקים בכבל קרוס	4	12-15	10-20 ק"ג	ליישר את הידיים בסוף התנועה
	ג'אקסונים עם הידיים על ספסל	4	8-12	משקל גוף	לרדת מספיק למטה כדי להרגיש את המתיחה
בטן	כפיפות בטן על מזרון עם משקולת	4	15	2-3 ק"ג	לא לנתק את הגב התחתון מהמזרון
	כפיפות בטן על כיסא	3	20	משקל גוף	הרגליים באוויר לאורך כל התנועה
	כפיפת בטן צדדית על כיסא רומי	2	10-15	משקל גוף	שמי סטים לכל אחד מהצדדים

דגשים חשובים:

1. בעת הביצוע יש לשים לב על ביצוע נכון של התרגיל וחובה לצפות בסרטון הדרכה לפני תחילת האימון.
2. תכנית זו ניתן לבצע עד שלוש פעמים בשבוע עם הפרש של יום אחד.
3. לטובת שיפור התוצאות והתקדמות לאחר חודשיים יש להחליף תכנית זו לרמה מתקדמת יותר.

