

תכנית אימון

אימון FBW

תרגיל לשרירי הישבן
5 סטים של 6-8 חזרות

תרגיל לשרירי הישבן
4 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי הישבן (הרחקת ירך כלשהי)
3 סטים של 10-12 חזרות

תרגיל לשרירי החזה
3 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי הטרפז
3 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל בטן
3 סטים של 15-20 חזרות