

אימון FBW

תרגיל לשרירי הישבן
5 סטים של 6-8 חזרות

תרגיל לשרירי הישבן
3 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי הישבן (הרחקת ירך כלשהי)
3 סטים של 15 חזרות

תרגיל לשרירי החזה
2 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי הטרפז
2 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל בטן
3 סטים של 15-20 חזרות