

אימון FBW

תרגיל לשרירי החזה
3 סטים של 6-8 חזרות

תרגיל לשרירי הגב
3 סטים של 6-8 חזרות

תרגיל לשרירי הרגליים
3 סטים של 6-8 חזרות

תרגיל לשרירי הכתפיים
3 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי היד הקדמית
3 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי היד האחורית
3 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל בטן
3 סטים של 15-20 חזרות