

אימון FBW

תרגיל לשרירי החזה
4 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי הגב
4 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי הרגליים
3 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי הכתפיים
3 סטים של 10-12 חזרות

תרגיל לשרירי היד הקדמית
3 סטים של 8-12 חזרות

תרגיל לשרירי היד האחורית
3 סטים של 8-12 חזרות

תרגיל בטן
3 סטים של 15-20 חזרות