

אימון 2 FBW

אימון 1 FBW

תרגיל שונה לשרירי החזה - דגש על חלק אחר בשריר
3 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי החזה
3 סטים של 6-8 חזרות

תרגיל שונה לשרירי הגב - דגש על חלק אחר בשריר
3 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי הגב
3 סטים של 6-8 חזרות

תרגיל שונה לשרירי הרגליים
2 סטים של 6-10 חזרות

תרגיל לשרירי הרגליים
2 סטים של 6-8 חזרות

תרגיל שונה לשרירי הכתפיים
2 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי הכתפיים
2 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל שונה לשרירי היד הקדמית - דגש על חלק אחר ביד הקדמית
2 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי היד הקדמית
2 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל שונה לשרירי היד האחורית
2 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל לשרירי היד האחורית
2 סטים של 8-10 חזרות

תרגיל בטן שונה
3 סטים של 15-20 חזרות

תרגיל בטן
3 סטים של 15-20 חזרות