



בלוק מספר : _____

[illegible]

[illegible]

									היפ טראסט
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------

בדיקת סיכום חודשית :

כמה פעמים דרגת תרגיל מעל לספרה 6 (רמת קושי 7 ומעלה) ? _____

פחות מ-3 תרגילים = רמת הקושי הינה קלה מדי , יש להעלות עומס

4-5 תרגילים = רמת קושי לא רעה , אך יש מקום לשיפור

7-9 תרגילים = רמת קושי טובה , המשיכי כך ונסי להוסיף 2-3 תרגילים כאלה נוספים

10-8 תרגילים =- רמת הקושי מצוינת , המשיכי כך . שאפי להגיע ל10 תרגילים גם בבלוק הבא!

רוצה להתקדם לשלב הבא?

הצטרפי לתכניות אימוני הכוח במועדון וקבלי:

תכניות



מגוון תכניות אימון מותאמות לנשים מעל גיל

40 , בדגש על מסת שריר ועצם

ליווי אישי מקצועי אימון מקצועיות



מאמנת כושר מקצועית מלווה אותך

לאורך כל התהליך

אפליקציה ייעודית



למעקב אישי ובקרה על ההתקדמות וההתמדה

יש לך שאלות נוספות? אשמח לענות ולעזור!

women.strengthtraining.club@gmail.com



054-6745335

