

תוכנית פול בודי- ללפלר המלך

תוכנית האימון, רשימת התרגילים המפורטת:

- כל תרגיל נבצע 3 סטים מלאים במספר החזרות בהתאם לטבלה
- התוכנית עצמה תחזור על עצמה 3 פעמים בשבוע, אותם התרגילים ואותו מספר חזרות.
- המשקלים בהדרגה יעלו מאימון לאימון- יש לעשות את התוכנית ולרשום את המשקלי עבודה (לשים לב, שאתה נמצא בעליה במשקלים משבוע לשבוע, מתי שזה נפסק לעדכן את עילאי).

קבוצת שרירים	מספר תרגיל	שם התרגיל	שם התרגיל באנגלית	מספר חזרות	מנוחה בין סט לסט
גב	1	מתח עם משקל	Pull Ups with Weights	8 עד 12	1:30
	2	חתירה צרה	Narrow Nowing	8 עד 12	1:30
חזה	4	לחיצות חזה- בנ'ץ	Bench Press	8 עד 12	1:30
	5	פרפר	Butter Fly	8 עד 12	1:30
רגליים	6	סקוואט	Squat	8 עד 12	1:30
	7	כפיפות ברכיים פשיטות ברכיים	פה לשים לב 2 סטים מכל תרגיל.	8 עד 12	1:00
כתפיים	8	לחיצות כתפיים עם משקולות חופשיות	Shoulder press	8 עד 12	1:30

1:30	8 עד 12	Elbow Bends	כפיפות מרפקים בפולי	9	יד קדמית
1:30	8 עד 12	Elbow Raids	פשיטות מרפקים עם פולי (חבל)	10	יד אחורית

דברים שחשוב לזכור-

- העלאה פרוגרסיבית במשקלי עבודה.
- ההמלצה היא לא לשנות את התרגילים, אבל אם אתה משנה תרגיל מסויים, בתרגיל חלופי, יש לעדכן בטבלה, ולהמשיך לעשות אותו- בכוונה אין לשנות בין תרגילים.
- כל 6 שבועות לעשות שבוע דילואוד (80% מהמשקלים).
- תזונה היא המפתח, בלי תזונה כל האימונים לא שווים כלום.
- לקחת קראטין יעזור לך במשקלים.
- אם חל שינוי\משהו לא מובן תרגיש בנוח לדבר איתי.