

## תוכנית אימונים

חן שליין

## ▲ איך עובדת פירמידה 10/8/6

בתרגילים המסומנים ב- **פירמידה** - הרעיון פשוט: עולים במשקל בכל סט, ובגלל שהמשקל כבד יותר, עושים פחות חזרות.

דוגמה - Hip Thrust:



הסט האחרון (6 חזרות) צריך להיות מאתגר אבל בטוח - שאפשר לסיים אותו בפורמה נקייה. אם קל מדי, המשקל עולה בשבוע הבא. אם קשה מדי לסיים - חוזרים למשקל של השבוע הקודם.

## LOWER • יום 1

| # | תרגיל                                          | סטים × חזרות   | מנוחה   | תמונה                                                                               |
|---|------------------------------------------------|----------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <u>Bird Dog (חימום)</u>                        | 2 × 8 לכל צד   | 30 שני' |    |
| 2 | <u>Goblet Squat</u>                            | 3 × 12         | 90 שני' |    |
| 3 | <u>DB Reverse Lunges</u>                       | 3 × 10 לכל רגל | 90 שני' |    |
| 4 | <span>פירמידה</span> <u>Barbell Hip Thrust</u> | 3 × 10/8/6     | 2 דקות  |  |
| 5 | <u>DB Romanian Deadlift</u>                    | 3 × 10         | 90 שני' |  |
| 6 | <u>Seated Leg Curls</u>                        | 3 × 12         | 60 שני' |  |
| 7 | <u>Seated Leg Extension</u>                    | 3 × 12         | 60 שני' |  |
| 8 | <u>Rope Crunches (בטן)</u>                     | 3 × 15         | 45 שני' |  |

## UPPER • יום 2

| # | תרגיל                                     | סטים × חזרות  | מנוחה   | תמונה                                                                               |
|---|-------------------------------------------|---------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <u>Dead Bug (חימום)</u>                   | 10 × 2        | 30 שני' |    |
| 2 | <u>Standing Plate Chest Press</u> פירמידה | 10/8/6 × 3    | 90 שני' |    |
| 3 | <u>Wide Grip Lat Pull Down</u> פירמידה    | 10/8/6 × 3    | 90 שני' |    |
| 4 | <u>Seated DB Press</u>                    | 10 × 3        | 90 שני' |  |
| 5 | <u>One-Arm DB Row</u>                     | 10 לכל צד × 3 | 90 שני' |  |
| 6 | <u>Biceps Cable Curls</u>                 | 12 × 3        | 60 שני' |  |
| 7 | <u>Straight Bar Triceps Pushdown</u>      | 12 × 3        | 60 שני' |  |
| 8 | <u>Incline Abs Crunches (בטן)</u>         | 15 × 3        | 45 שני' |  |

## FULL BODY • יום 3

| # | תרגיל                          | סטים × חזרות  | מנוחה   | תמונה                                                                               |
|---|--------------------------------|---------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <u>Bird Dog (חימום)</u>        | 2 × 8 לכל צד  | 30 שני' |    |
| 2 | <u>Hex Bar Squat</u> פירמידה   | 3 × 10/8/6    | 2 דקות  |    |
| 3 | <u>Hip Thrust (עם צלחת/DB)</u> | 3 × 12        | 90 שני' |    |
| 4 | <u>DB Floor Chest Press</u>    | 3 × 10        | 90 שני' |  |
| 5 | <u>Incline DB Row</u>          | 3 × 10 לכל צד | 90 שני' |  |
| 6 | <u>Rope Triceps Extension</u>  | 3 × 12        | 60 שני' |  |
| 7 | Isolated DB Biceps Curls       | 3 × 10        | 60 שני' |  |
| 8 | <u>Reverse Crunch (בטן)</u>    | 3 × 15        | 45 שני' |  |

## ABS • יום 4 (בית)

| # | תרגיל                              | סטים × חזרות    | מנוחה   | תמונה                                                                               |
|---|------------------------------------|-----------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <u>Bird Dog</u>                    | 2 × 10 לכל צד   | 30 שני' |    |
| 2 | <u>Dead Bug</u>                    | 3 × 10          | 30 שני' |    |
| 3 | <u>Plank</u>                       | 3 × 45 שני'     | 45 שני' |    |
| 4 | <u>Side Plank</u>                  | 3 × 30 שני' לצד | 30 שני' |  |
| 5 | <u>Reverse Crunch</u>              | 3 × 15          | 45 שני' |  |
| 6 | <u>Russian Twist (עם DB אם יש)</u> | 3 × 20 (10 לצד) | 45 שני' |  |