

תוכנית ראשונית טל 4.27.26

תקציב יומי: 2200-2000 קל' ביום 135-150ג' חלבון ביום 25ג' סיבים

יעדים יומיים

→ יעד צעדים יומי

10,000 - 8,000

תוכנית תזונה

תוכנית תזונה מתכנית פעולה: תכנית פעולה ריקה
תוכנית תזונה מתכנית פעולה: תוכנית ראשונית טל 4.27.26

יעדי מקרו-נוטריאנטים

קלוריות	חלבון (גרם)	פחמימות (גרם)	שומן (גרם)	סיבים (גרם)
1937	148	170	70	27

תוכנית אימונים

3GYM - 1 HOME

GYM ו- 1 בית

בניית מסת שריר

לוח זמנים שבועי

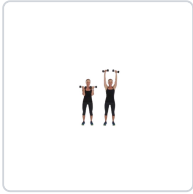
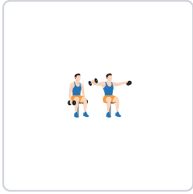
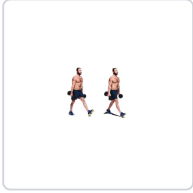
מטרות כלליות: GYM ו- 1 בית

תמונה	סטים	חזרות	תרגיל	מס'
	3	6-10	Dumbbell Split Stance RDL	A
	3	8-12	LEG PRESS	A2
	3	10-12	Bulgarian splits	B
	3	10-12	donkey smith press	B2
	3	10-12	smith squat to a box	C
	3	8-12	SINGEL CALF RAISES	C2
	3	20-30	Plank dips	D

תמונה	סטים	חזרות	תרגיל	מס'
	3	6-8	SEATED ROW MACHINE	A
	3	10-12	LAT PULL DOWN	A2
	3	10-12	Standing Rope Pullover	B
	3	8-12	incline db press	B2
	3	15-20	Deficit push up	C
	3	10-12	lying dumbbell extensions (skull crushers)	C2
	3	12-15	Low Rope Hammer Curl	D

תמונה	סטים	חזרות	תרגיל	מס'
	3	15-20	incline leg raises	D2

תמונה	סטים	חזרות	תרגיל	מס'
	3	6-8	Barbell Hip Thrust	A
	3	10-12	Seated leg curls	A2
	3	10-12	Dumbbell Deficit Reverse Lunges	B
	3	10-12	sumo deadlift	B2
	3	10-12	StepUp knee up	C
	3	10-12	single leg banded bridge	C2
	3	45-60	Plank shoulder tap	D

תמונה	סטים	חזרות	תרגיל	מס'
	3	10-12	Lying DB press	A
	3	12-15	One-Arm Dumbbell Row	A2
	3	12-15	Arnold press	B
	3	15-20	WALKING LOUNGES	B2
	3	10-15	DB Lateral raises	C
	3	10-12	FARMERS WALK	C2
	3	12-12	Dead bug - hold 5 sec	D

הנחיות סוכר:

לא תאכלי פחמימה לבדה - תמיד עם חלבון, סיבים ושומן לדוג': פרכיות/לחם+יוגורט/קוטג' +פירות יער+כף שתי צ'יה.
פסטה, אורז, תפוא ולחם לאכול אחרי קירור + ירקות
סדר האכילה- מתחילה בירקות, ממשיכה לחלבון ומסיימת בפחמימה
ארוחות מסודרות- בלי נשנושים בין לבין

ירקות מצליבים יומי (ברוקולי, כרובית, כרוב, קייל, ארוגולה וכדומה)

2-2.5 ליטר (עם אלקטרוליטים)

יום אכילה לדוגמא:

06:30 קימה

7:30 - פודינג ציה, קצת גרנולה, קיווי/פירות יער (25ג' חלבון בארוחה הזו)

הליכה 10-15דק' בחוץ

10:30 פרי+אגוזים/2-3 עיגולי גבינה/ גבינת פרמזן קשה (20-25ג' חלבון)

14:00 דג/עף/טופו (25-30ג' חלבון), ירקות מבושלים (ברוקולי/כרובית/כרוב, זוקיני/פטריות) , אורז

מאתמול/דלעת/בטטה (30ג' חלבון)

10-15דק' הליכה

7:30-18:00 - 3 ביצים+חלבון ביצה או תוספת קוטג', ירקות , לחם מחמצת/ חביתת חומוס /עדשים כתומות/פסטה

(30ג' חלבון)

21:00 פופקורן/ שיבולת שועל+ פירות יער, תותים +קצפת 1-2 כף ויוגורט