

DIETNETA

Upper Body

נעם

אימון A

תמונה	מנוחה	סטים × חזרות	תרגיל	#
	30 שני'	2 × 8 לכל צד	<u>Bird Dog</u>	1
	90 שני'	3 × 10	<u>DB Floor Chest Press</u>	2
	90 שני'	3 × 10	<u>Closed Grip Lat Pull Down</u>	3
	90 שני'	3 × 10 לכל צד	<u>Incline DB Row</u>	4
	60 שני'	3 × 12	<u>Face Pull</u>	5
	60 שני'	3 × 10	Isolated DB Biceps Curls	6
	60 שני'	3 × 10	<u>Triceps Extension 45°</u>	7

אימון B

#	תרגיל	סטים × חזרות	מנוחה	תמונה
1	<u>Dead Bug</u>	10 × 2	30 שני'	
2	<u>Standing Plate Chest Press</u>	10 × 3	90 שני'	
3	<u>Single Arm Lat Pull Down</u>	10 × 3 לכל צד	90 שני'	
4	<u>Single Arm Cable Row</u>	10 × 3 לכל צד	90 שני'	
5	<u>Cross Cable Rear Delt Fly</u>	12 × 3	60 שני'	
6	<u>Banded External Rotation</u>	12 × 3	45 שני'	
7	<u>Skull Crushers</u>	10 × 3	60 שני'	