

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>Seated Row Machine</u>	3
	60 שני'	3 × 10	Isolated DB Biceps Curls	4
	60 שני'	3 × 30 מטר	<u>Farmers Walk</u>	5
	45 שני'	3 × 15	<u>Rope Crunches</u>	6
	30 שני'	2 × 20-30 שני' לצד	<u>Side Plank</u>	7

אימון B

תמונה	מנוחה	סטים × חזרות	תרגיל	#
	30 שני'	10 × 2	<u>Dead Bug</u>	1
	90 שני'	10 × 3	<u>DB Floor Chest Press</u>	2
	90 שני'	10 × 3 לכל צד	<u>One-Arm DB Row</u>	3
	60 שני'	10 × 3	<u>Low Rope Hammer Curl</u>	4
	60 שני'	30 × 3 מטר	<u>Farmers Walk</u>	5
	45 שני'	15 × 3	<u>Reverse Crunch</u>	6
	30 שני'	8 × 2 לכל צד	<u>Bird Dog</u>	7