

תוכנית עבודה אישית יומית לביצוע פעילות גופנית באופן עצמאי :

שחקנים ושחקניות יקרים עקב מגיפת הקורונה והפסקת האימונים מוצעת לכם תוכנית יומית לביצוע פעילות גופנית באופן עצמאי. חשוב מאוד להתמיד ולבצע את הפעילות גופנית לפחות שלוש פעמים בשבוע.

*תרגילי כוח בטן וידיים:

כל תרגיל מבצעים 35 - 40 שניות, ומנוחה 25 - 20 שניות. לפי הרמה שלכם.

1. א. שכיבות סמיכה בעליה הפניה, מבט לכיוון היד הישרה.
ב. ממצב של פלאנק עליה לשכיבת סמיכה וחזרה לפלאנק.
2. א. שכיבה על הגב עם הרמת ראש וכתפיים. רגליים ישרות לא נוגעות ברצפה, רגל אחת מתישרת למעלה יורדת והרמת רגל שניה.
ב. עבודה על שרירי הבטן: הרמת רגל והרמת ידיים לכיוון הרגל. ירידה והחלפת הרגל.
3. א. פלאנק צידי עם הפניות פנימה ולמעלה.
ב. פלאנק צידי והרמת רגל ישרה, כשקשה מורידים את הרגל ממשיכים עד סיום הזמן בהפניות.
4. פלאנק כנ"ל צד שני.
5. א. שכיבה על הגב, ראש וכתפיים למעלה. ברכיים כפופות אליכם ויישור, רגליים יורדות ישרות ונמוך. (לא נוגעות ברצפה).
ב. עבודה על שרירי הבטן, אקורדיון. ידיים עולות לבירכיים שעולות מכופפות.
6. סמיכה קדמית, פתיחת פיסוק ברגליים, סיקול ידיים סגירת רגליים וירידה... רגל נפתחת סיקול ידיים וכו'.
7. א. משכיבה תרגיל הפינגוין. הרמת ראש וכתפיים. רגליים על הרצפה כפופות וצמודות אחת לשניה, הידיים נעות מצד לצד לקרסוליים.
ב. עבודת בטן שאירים ציידים, הפניה מצד לצד לרגל שמתכופפת אלייכם.
8. א. סמיכה קדמית, ירידה וכשעולים נוגעים עם יד אחת בכתף נגדית.
ב. יד אחת רגיל ויד שניה מעט קדימה, בחצי הזמן מחליפים.
9. שכיבה על הגב, רגליים כפופות על הריצפה, הרמת האגן להתקדמות על העקבים קדימה עבודה על השרירים האחוריים של הרגליים.
10. לשריר האחורי של היד. ידיים ישרות מתחת לגוף. בטן לכיוון התקרה. ר חגליים ישרות על הרצפה וכפיפת ידיים, לשמור על אגן מורם וגוף ישר.

***תרגילי כוח לרגליים:**

עד 10 חזרות עם אפשרות של עד 3 סטים.

1. *סקווט*, עליה לעמידה וירידה- עם או בלי ניתור.
 2. *לאנץ', א'. למשך מספר שניות על רגל אחת. עם ניעות למעלה ולמטה. ב'. בתנועה קדימה מס' צעדים. ג'. בצעד לאחור והחלפת רגליים.
 3. *לאנץ' החלפת רגליים בניתור.
 4. *4 ראשי* עליה על מדרגה ברגל אחת צירוף רגל שניה וירידה, כנ"ל עם רגל שניה.
 5. *4 ראשי* ישיבה על ספסל/כסא רגל אחת באויר והתרוממות עם רגל שניה.
 6. *שריר אחורי* שכיבה על הגב, הרמת אגן והליכה קדימה וחזרה על העקבים. עם הרמת רגל לגובה ברך.
 7. *שריר אחורי* עמידת שש והרמת רגל אחת כפופה 90° למעלה.
 8. *4 ראשי* רגל כפופה על ספסל וניתור למעלה.
 9. *4 ראשי* לאנץ' צידי.
 10. *4 ראשי* החלפת רגליים על ספסל עם ניתור למעלה.
- בסיום כל תרגיל רצוי להוסיף ספרינט קצר.
-- מספר החזרות, תלוי ביכולת כל אחד ואחד ממכם.

***ניתורים עם דילגית:**

1. 150 ניתורים בשתי רגליים . ברצף או בשלושה סטים של 50 ניתורים.
 2. 150 ניתורים על רגל אחת. ברצף או בשלושה סטים של 50. כמובן גם על הרגל השניה .
 3. לנסות לקפוץ 2 דקות ברצף ולספור את מספר הניתורים כדי שנוכל להישתפר.
- ** כל ילד שבקבוצה שלו עובדים קבוע על ניתורים עם דילגית, להמשיך לעבוד בכמויות של הקבוצה.

***עבודה עם פיתה (כרית לשיווי משקל) לשיפור שיווי המשקל ולחיזוק רצועות הקרסול והברך: (10 חזרות)**

1. עמידה על הפיתה וכפיפת ברכיים ויישור הרגליים.
 2. עמידה על רגל אחת וכפיפה ויישור הרגל. כמובן גם על הרגל השניה.
- ** כל תרגיל אפשר לבצע עם כדור:
- להקפיץ את הכדור, לסובב אותו סביב הגוף, לזרוק ולתפוס אותו.... וכל תרגיל שעולה לכם בראש, כשאתם על הפיתה.
- לילד שיש בבית אופני-כושר או מסילת ריצה. רצוי לרוץ או לדווש כ 20 דק' לפחות, לפי יכולתכם. כך גם הקצב לפי יכולתכם.

בגלל סגירת הפארקים ומגרשי הספורט כל הפעילות שלכם צריכה להיות בשטח הבית.

אם יש לכם שאלות או משהו לא ברור, סמסו אלי. מחכה לשמוע ממכם ... בהצלחה ובהנאה.