

Email: gal2808@gmail.com

Instagram: gal_ouralevich

Facebook: Gal ouralevich

תכנית כוח ביתית לתקופת הבידוד ולהמשך העונה

נושא: כוח מהיר

אינטנסיביות: 30%

מספר חזרות: 8-20

מספר סטים לתרגיל: 3-4

זמן מנוחה בין הסטים: 2-3 דקות (הגעה להתאוששות)

זמן אימון: 40 דקות

תדירות: 2-4 אימונים בשבוע

מהירות ביצוע: מתפרץ.

אימון A

סטים	המרה	שריר	תרגיל	המרה	שריר	תרגיל	סופר סט
3-4	ללא	טרפז	חתירה רחבה עם TRX / גומייה (מרפקים בגובה כתפיים)	מכרע קדמי והרמת רגל אחורית לניתור 4 בכל רגל	רגליים	מכרע קדמי והרמת רגל אחורית ללאי אפ	1
3-4	ללא	רחב גבי	חתירה צרה עם TRX / גומייה (מרפקים בגובה מותניים)	6 ניתורי סקוואט גבוהים במקום	רגליים	סקוואט רגל אחת, הרגל השנייה נעה באלכסון אחורה	2
2 צר 2 רחב	ללא	רחב גבי	עליות מתח / משיכת גומייה מטה	4 ניתורים צידיים מרגל לרגל הלוך חזור רחוק וגובה	רגליים	מכרע צדי, דחיפת הקרקע והרמת ברך ל90 מעלות	3
3-4	ללא	יד קדמית	כפיפות מרפקים כנגד גומייה / TRX / משקולות	10 החלפות רגליים מהירות במקום	רגליים	דד-ליפט רגל אחת	4
3	ללא	בטן	סט בטן – 4 תרגילים	10 השלמות רגליים מהירות שמאל ימין / ימין שמאל על מדרגה	רגליים	בשכיבה על הגב, הרמת אגן וביצוע צעדים קטנים על העקבים לפנים ולאחור	5
3	ללא	בטן	סט בטן – 4 תרגילים	10 ניתורי קפיץ גבוהים במקום	רגליים	עליות על בהונות רגל אחת על מדרגה	6

Email: gal2808@gmail.com

Instagram: gal_ouralevich

Facebook: Gal ouralevich

אימון B

סופר סט	תרגיל	שריר	המרה	תרגיל	שריר	המרה	סט
1	שכיבות סמיכה וניתוק יד אחת בעלייה (יד חמה)	חזה	8 ניתורי שכיבות סמיכה עם הידיים בלבד	עמידה כפופה עם הגב לקיר 60 שניות (ישבן נוגע קלות בקיר, לא להישען, עקבים במרחק 10 ס"מ מהקיר, הטיית גו לפני 30 מעלות)	גב תחתון	גב	3
2	שכיבות סמיכה פתח סגור	חזה	5 ניתורי שכיבות סמיכה ידיים ורגליים.	פשיטות גב בשכיבה על הבטן סופרמן (יד לפנים ויד לאחור מתחלפות בעלייה)	גב תחתון	גב	3
3	שכיבות סמיכה יד אחת על כדור	חזה	5 ניתורי שכיבות סמיכה ידיים בלבד, רגליים על מדרגה	פשיטות גב בשכיבה על הבטן סופרמן הרמת יד ורגל נגדית לסירוגין	גב תחתון	גב	3
4	לחיצת כתפיים מעלה עם גומייה / משקולת	כתפיים	ללא	פשיטת מרפקים עם הגב לגומייה / TRX	יד אחורית	יד	3
5	הרחקת ידיים לצדדים עם גומייה (יד-יד)	כתפיים	ללא	שכיבות סמיכה צר (אפשרות לידיים מונחות על כדור)	יד אחורית	יד	3

* מומלץ לבצע את התרגילים עם כדור-סל

* ניתן להוסיף משקולת / כדור כוח כדי להעלות את האינטנסיביות בהתאם לצורך

* יש להפסיק את הסט כאשר רואים שמהירות ו/או איכות התנועה יורדת.

* בין אימון A לעוד אימון A צריך להיות הפרש של יומיים לפחות, כך גם לגבי אימון B

דוגמא לרצף אימונים שבועי:

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
אימון A	אימון B	אירובי וגמישות		אימון A	אימון B	אירובי וגמישות

דוגמא נוספת:

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
אימון A	אימון B	אירובי וגמישות	אימון A	אימון B		אירובי וגמישות

בהצלחה!

גל.