

תוכנית למתחילים A

זמני מנוחה	RPE	חזרות	סטים	תרגיל + סוג אימון.
בדקות				אימון בפוקוס לפלג גוף עליון:
2.5-5	7	10	2	לחיצת חזה שטוחה עם מוט
2.5-5	7	10	2	חתירה בהטיית גב עם מוט
2.5-5	7	10	2	סקוואט
2.5-5	7	10	2	דדליפט רומני
2.5-5	7	10	2	לחיצת כתפיים בעמידה עם מוט
1:30-2	7	12	1	פשיטת מרפקים
1:30-2	7	12	2	עליות תאומים
זמני מנוחה	RPE	חזרות	סטים	אימון בפוקוס לפלג גוף תחתון:
2.5-5	7	10	2	סקוואט
2.5-5	7	10	2	דדליפט רומני
2.5-5	7	10	2	לחיצת חזה שיפוע חיובי עם משקולות
2.5-5	7	10	2	מתח \ פולי עליון \ גרביטון
1:30-2	7	12	1	כפיפת מרפקים עם משקולות יד.
1:30-2	7	12	2	עליות תאומים

הסבר

במידה ואתה מתאים לקטגוריה של מתאמן מתחיל ו\ או אתה לא יודע איך לבצע את התרגילים כמו שצריך, תתחיל בתוכנית הזאת. תכנית זו בעלת טווחי חזרות גבוהים (יחסית). הנפח, וה- RPE נמוכים מאוד (יחסית). המטרה של התוכנית היא לא להתקדם במשקלי עבודה לעומת התוכנית למתחילים B שכן נועדה לכך (בעזרת LINEAR PROGRESSION).

מטרת התכנית

מטרת תכנית זו היא לעזור לך להיכנס לחדר כושר בצורה נכונה ולהתחיל ללמוד את הטכניקה של כל תרגיל. אנו לא רוצים להתחיל תוכנית אימונים רצינית עם RPE גבוה, משקלים כבדים ונפח גבוה (יחסית) אם אנחנו לא יודעים איך לבצע את התרגילים נכון. לכן תבצע את התרגילים במשקל **קל (תשתמש במוט ריק אם צריך)** ותתחיל להיכנס לאט לעניינים. תעבוד עם התוכנית הזאת למשך 4-5 שבועות, תלמד לבצע את התרגילים המורכבים והפשוטים כמו שצריך **בעזרת מאמן או מדריך** ורק אז תוכל לעבור לתוכנית מתקדמת יותר (תכנית למתחילים B).

הדרכים לביצוע התכנית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
אימון	מנוחה	אימון	מנוחה	אימון	מנוחה	מנוחה
מנוחה	אימון	מנוחה	אימון	מנוחה	אימון	מנוחה
מנוחה	מנוחה	אימון	מנוחה	אימון	מנוחה	אימון

אימון ראשון בשבוע יהיה = אימון בפוקוס לפלג גוף עליון

אימון שני בשבוע יהיה = אימון בפוקוס לפלג גוף תחתון

אימון שלישי בשבוע יהיה = אימון בפוקוס לפלג גוף עליון

לאחר מכן, שבוע אחרי אתה תתחיל עם אימון בפוקוס לפלג גוף תחתון וכך הלאה

חשוב מאוד לציין שאסור להוסיף משקל לתרגיל מסוים לפני שאתה בטוח שהטכניקה שלך הייתה ותהיה טובה לאורך כל הסט. זכור

שהטכניקה קודמת להכל. בנוסף, אם אתה חש כאב מסוים או אי נוחות כאשר אתה מבצע תרגיל מסוים תפסיק מיד ותבין מה לא בסדר. בדוק את הטכניקה שלך שוב, בדוק אם המשקל לא כבד מדי שקול אולי לשנות את התרגיל לתרגיל אחר שלא יכאב לך ויתאים לך יותר.

אף פעם אל תבצע תרגיל עם משקל כבד מדי בטכניקה לא נכונה !!!

אף פעם אל תבצע תרגיל כאשר אתה חש כאב (לא כאב חיובי)!!!!