

תוכנית למתחילים B

משקל	משקל	משקל	משקל	RM%	RPE	זמני מנוחה (דקות)	חזרות	סטים	תרגיל + סוג אימון.
				83%	8	2.5-5	5	3	אימון פוקוס דחיקה: לחיצת חזה שטוחה עם מוט לחיצת כתפיים עם מוט לחיצת חזה בשיפוע חיובי עם משקולות חתירה במכונה דדליפט רומני עם משקולות יד פשיטת מרפקים עליות תאומים
				75%	8	2.5-5	8	3	
					8	2.5-5	12	2	
					7	2.5-5	12	3	
					7	2.5-5	10	3	
					9	1:30-2	8-12	2	
					9	1:30-2	12-15	3	
משקל	משקל	משקל	משקל	RM%	RPE	זמני מנוחה (דקות)	חזרות	סטים	אימון פוקוס משיכה:
				83%	8	2.5-5	8	3	חתירה בהטית גב עם מוט מתח \ פולי עליון \ גרביטון פרפר בכבלים כפיפות ברכיים+פשיטות ברכיים APS כפיפת מרפקים עליות תאומים
					8	2.5-5	10	2	
					8	1:30-2	8-12	2	
					8	1:30-2	8-12	3	
					9	1:30-2	8-12	2	
					9	1:30-2	8-12	4	
משקל	משקל	משקל	משקל	RM%	RPE	זמני מנוחה (דקות)	חזרות	סטים	אימון פוקוס רגליים:
				83%	8	2.5-5	5	3	סקוואט דדליפט חומי לחיצת חזה בשיפוע חיובי עם מוט מתח \ פולי עליון \ גרביטון מכרעים או לחיצת רגליים עליות תאומים
				81%	8	2.5-5	8	3	
					8	2.5-5	10	3	
					8	2.5-5	12	2	
					7	2.5-5	10	3	
					9	1:30-2	12-15	3	
					9	1:30-2	12-15	3	

הוספה של 1 סטים של 8 – 12 חזרות להרחקות כתפיים בסוף אימון פוקוס דחיקה היא אופציונלית.

הוספה של 1 סטים של 8 – 12 חזרות של תרגיל מבודד לכתף אחורית בסוף אימון פוקוס משיכה היא אופציונלית.

הסבר

תזכורת: השתמש בתכנית זו אך ורק אם אתה כבר יודע לבצע נכון את כל התרגילים.

בתכנית זו קיים פיצול של כל הגוף 3 פעמים בשבוע.

תוכל לבצע אותה באחת מהדרכים הבאות :

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

האימון הראשון בשבוע יהיה = אימון בפוקוס דחיקה (חזה)

האימון השני בשבוע יהיה = אימון פוקוס משיכה (גב)

האימון השלישי בשבוע יהיה = אימון פוקוס רגליים

בטבלת התכנית קיימת עמודה לכל קטגוריה: לתרגיל, סטים, חזרות, זמני מנוחה, RPE, RM ולאחר מכן 4 עמודות הכתוב בהן משקל. מטרת עמודות המשקל היא לאפשר לך לעקוב אחרי משקלי העבודה שלך. הדפס את התוכנית וקח אותה אתך לחדר כושר בכל אימון. רשום את המשקל שהרמת בכל תרגיל משבוע 1-4 וכך תוכל לעקוב אחרי ההתקדמות שלך מאימון לאימון. לאחר חודש תצטרך להדפיס את הטבלה שוב ולהמשיך להתקדם.

אחוזי ה RM מתארים את המשקל בו אתה צריך להתחיל והם יעזרו לך להיות ב RPE הנכון. קיימת בשבילך היכולת לבחור אם להשתמש בהם או לא.

על מנת לבדוק את המשקל הנכון לך יש 2 אפשרויות:

האחת היא לבצע בדיקת RM3 או RM4 או RM5 או RM6 תחת פיקוח של מאמן או מדריך (אל תעשה זאת על דעת עצמך). דאג להגיע אך ורק לכשל טכני ובכך למצוא איזה משקל מהווה את אחוז ה Rm הכתוב בתכנית בעזרת הזנה של הנתונים החדשים שמצאת בבדיקה במחשבון 1RM. לאחר מכן תוכל להתחיל להתקדם ולהוסיף 5 – 2.5 קילו למשקל שמצאת במחשבון.

האפשרות השנייה היא לבחור משקל קל שאתה יודע בוודאות שאתה יכול להשתמש בו למספר החזרות והסטים ובכך להתחיל להוסיף אליו 5 – 2.5 קילו ולהתקדם.

זכור תמיד להקשיב לגוף שלך ולהרגשה. במידה ואתה חש צורך לעשות דילאוד עשה זאת.

תמיד תזכור שעדיף שתתחיל את התכנית עם משקל קל יותר ולא כבד מדי, השבוע – שבועיים הראשונים של התכנית אמורים להיות קלים ולא קשים.

עוד תזכורת: זכור שתכנית זו מתאימה לך אך ורק אם אתה יודע לבצע את התרגילים בצורה נכונה ושיש לך בסיס טוב ונכון בחדר כושר.

אסטרטגיית ההתקדמות לתרגילים מורכבים = LINEAR PROGRESSION

אסטרטגיית התקדמות לתרגילים פשוטים = DOUBLE PROGRESSION

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)!!!!