



אימון לחיטוב הישבן והרגליים

מנוחה	סטים	חזרות	תרגיל
עד דקה	3	20	סקוואט
1.5-3 דקות *	3	20	גלוט ברידג
עד דקה	3	20	רומניאן דד ליפט
1.5-3 דקות *	3	20 שניות כל צד	פלאנק צידי
עד דקה	3	10 כל רגל	לאנג'
1.5-3 דקות *	3	15	תרגיל מקרבים *
עד דקה	3	20	דונקי קיק
1.5-3 דקות *	3	20 חזרות	היפ טראסט
עד דקה	3	15 כל רגל	כלב משתין (fire hydrant)
1.5-3 דקות *	3	40	תרגיל בטן

- העבודה באימון זה היא לפי זוגות של תרגילים. לכן בכל תרגיל בו מסומנת כוכבית (*) ליד זמן המנוחה, יש לבצע עד דקה מנוחה בין הסטים, ובין דקה וחצי לשלוש דקות מנוחה לפני המעבר לתרגיל הבא.
- תרגיל מקרבים – הניחו גרב או מגבת על הרצפה. ממצב עמידה, כאשר רגל שמאל יציבה על הרצפה, ורגל ימין על המגבת, התחילו להחליק את המגבת על הרצפה, ימינה והחוצה מהגוף, תוך שימוש בשרירי הירך המקרבים. צד שני בהתאמה.
- בתרגיל הבטן – כל תרגיל בטן לבחירתכם יתאים לאימון זה.