**אימון כוח – משקל גוף**

1. סקוואטים – 3 סטים של 15 חזרות (30 שניות מנוחה בין סטים)

<https://www.youtube.com/watch?v=rZdJexxyFRY>

1. עמידה על העקבים – 20 חזרות כפול 3 סטים:

<https://www.youtube.com/watch?v=v46ktA7JH0U>

1. עמידה על הבהונות – 20 חזרות כפול 3 סטים:

<https://www.youtube.com/watch?v=DJ63rzIPcGA>

1. כפיפות מרפקים – 3 סטים של 7/10 חזרות

<https://www.youtube.com/watch?v=0-k1CkNGb4U>

<https://www.youtube.com/watch?v=LiKfLE2K_DI>

1. סקוואטים על קיר – חזרות לפי הסרטון:

<https://www.youtube.com/watch?v=MMV3v4ap4ro>

1. גשר – חזרות לפי הסרטון :

<https://www.youtube.com/watch?v=CtIMudUmC1c>

1. פלאנק – חזרות לפי הסרטון:  
   <https://www.youtube.com/watch?v=YuVr-YPGRUI>
2. תרגיל בטן – פולסים – חזרות לפי הסרטון:

<https://www.youtube.com/watch?v=_M2Etme-tfE>

1. יד אחורית – חזרות לפי הסרטון: <https://www.youtube.com/watch?v=BjFa9zSDO-E>
2. פלאנק צידי: חזרות לפי הסרטון <https://www.youtube.com/watch?v=U_HsjA0Ei1E>

* סט בטן מומלץ:

https://www.youtube.com/watch?v=MrV4vCotio0&index=14&list=PL5lPziO\_t\_VihSUj6jvYDHpt4ZcPhV2bg