

למידה מרחוק - אימון מחזורי בתחנות - חטיבה עליונה

לפניכם אימון תחנות מושלם המשלב כוח וסבולת שריר . רצוי להכין שטיח/מזרן, שעון או טיימר, בקבוק מים ומגבת. לבוש ספורטיבי חובה.
האימון: שני סבבים ובניהם 2 דק' מנוחה . תרגילים לסירוגין מעמודה ימנית ואח"כ שמאלית.

חימום יסודי של 7 דקות הכולל ריצה במקום/ קפיצה בדלגית, מתיחות דינמיות.			
20 שניות מאמץ 40 שניות מנוחה		20 שניות מאמץ 40 שניות מנוחה	
	ניתורי פיסוק Jumping Jacks		סקוואט Squat
	סקוואט ניתור Jumping Squat		סמיכה לתחנת רוח Rotational Push Up
	טיפוס הרים Mountain Climbers		בטן אופניים Bicycle Crunches
	סמוך קום Burpees		סופרמן Superman
	ניתורים ברכיים מעלה Tuck Jump		מסמיכה לפלאנק Plank to Push Up
	לאנג' ניתור Jumping Lunges		משכיבה לישיבה Sit Up
10 דקות מתיחות והרפייה			