

אימון תחנות – פונקציונלי

אביזרים: קופסאות קפיצה רכות, שקי חול, חבלי נייעור, סלאם בול

חימום: 30 שניות מכל תרגיל-

סיבובי כתפיים לפנים ולאחור, סקוויטים, מכרעים לאחור ולפנים, כלב מביט למטה לפלאנק, הרמות אגן בשכיבה על הגב (פשיטות ירך), גאמפינג גק.

הסבר על התחנות

חלק עיקרי: 28 דקות

60 שניות תרגיל התנגדות לסירוגין עם 60 שניות אירובי משותף.

3 סיבובים רצופים בתחנה ורק לאחר מכן מנוחה ומעבר.

כל תחנה 6 דקות פלוס דקה מעבר להתאוששות ביניהן.

התרגילים

1. תרגיל התנגדות- פשיטות יד אחורית עם ישיבה באויר אירובי- קופסאות קפיצה רכות- ניתורי נר (ידיים על קופסא וניתור רגליים)

2. שקי חול- קלין מכרע ימין ושמאל לסירוגין אירובי- מטפס הרים

3. סלאם בול- אירובי של סקוויט הטחה לברפיז תנגדות- עליות אגן רגליים על כדור

4. חבלי נייעור- אירובי של גאמפינג ג'ק באחיזה של קצוות החבלים תנגדות- כפיפות עמוד שדרה בשכיבה על הגב בווריאציות שונות

שחרור משותף.