





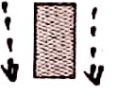




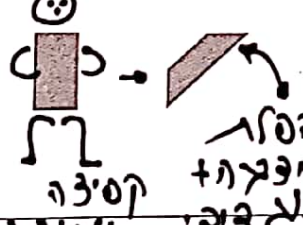






METABOLIC STEP

יעל ניר לכנס גינוסר 2019

קומבינציות סטנדרטיות	<p>(R) Kick & Lunge Kick & Strudle Kick & Squat</p>  <p>Squats side to side slow → tempo</p>  <p>Butterfly single-Single Double מחזורי מקדים ומסוים exit</p> 	<p>(L) Shuffle F/B cha-cha cross quicky</p>  <p>basic strudle</p>  <p>2 קצבון + שליש למטה</p>  <p>ניצח לאחור</p> 	קומבינציות סטנדרטיות
קומבינציות סטנדרטיות	<p>(L) knee strudle + power</p>  <p>up up down down</p>  <p>קפיצה לאגף ימני - R ← L ויכאה טמפואה</p>  <p>Bend over row</p>  <p>קפיצה והיפוך</p> 	<p>(R) 2 Squats</p>  <p>cross squat</p>  <p>Lunge B plank לנג' באור נג' באור</p>  <p>Lunge F Sq לנג' פ סקוואט</p>  <p>סימולן אר הקומה הרבטון הצדק ימני - נג' שמאל מוננה אחריהם הם מתחילה</p>	קומבינציות סטנדרטיות

יעל ניר - השתלמויות / הדרכות / הרצאות

פייס - Yael Nir - 052-3420494

WWW.BELLYFAT.CO.IL