

תכנית אימונים פונקציונלית מלווה לחדר כושר :

1. כדי להקל על התרגילים יש להוריד משקל/חזרות/סטים – אני יוצא מנקודת הנחה שלכל אחד יש רמה שונה בכוח, בסיבולת שריר ובסיבולת לב ריאה
2. יש לשמור על זמני המנוחה ולהיות קפדנים על הזמנים. שמירה על זמני המנוחה הכתובים יאפשרו לכם להגיע לרף האימון הרצוי.
3. כדי להעמיס על התרגילים יש להעמיס משקל/חזרות/סטים/הגבלת התרגיל בזמן למול יעד מסוים של מספר חזרות – אתגרו את עצמכם !
4. התכנית מושתתת על ביצוע תרגילים מורכבים (הפעלת מספר קבוצות שרירים) כדי לתת מענה לצורך הפונקציונלי של חוזק גופני בסביבה משתנה ולא צפויה בזוויות לא סימטריות. להבדיל מתוכנית חדר כושר סטנדרטית המבוססת על תרגילים פשוטים על מכשירי פולי מתקנים מגבילי תנועה ועוד
5. אין לבצע תרגיל ללא התייעצות עם מדריך מוסמך, ניתן לבצע זאת עם מדריך הצוות/מדריך חדר הכושר.
6. אל תוותר על אף תרגיל גם אם אתה לא מבין מה כתוב, תשאל תתעניין יש תשובות להכל
7. שמרו על טכניקה נכונה בכל התרגילים כדי להיטיב עם השיפור הגופני שלכם. אי הקפדה על טכניקה נכונה לאורך זמן תגרום לפציעות שיוציאו אתכם מרצף האימונים
8. את האימונים ניתן לבצע גם בשטח וללא חדר כושר באמצעות שקי חול. התרגילים בהם יש מוט אז דורשים אלתור של עמוד כשלהו ולחבר אליו שקים (אפשרי לחלוטין ולא מסובך)
9. ניתן ואף רצוי להוסיף ולגוון לתכנית תרגילים נוספים שכן יש מאות סוגים של תרגילים שונים שניתן להוסיף לתכנית מתכני קרוספיט/להנפות/לאתלטיקה וקורדינציה
10. יש לשמור על שילוב באימון של תרגילי משיכה (למשל מתח, כל מה שגורם לי למשוך את הגוף אל עבר המתקן/משקל) ודחיפה (למשל דחיקת חזה/שכיבת שמיכה, כל מה שאני צריך לדחוף את עצמי ממנו)
11. יש להקפיד לשלב תכנית תזונה מתאימה ועשירה לתכנית האימון כדי להשיג תוצאות מיטביות בזמן הקצר ביותר. הגוף שלכם מגיב מייד לאימונים אבל תוצאות בעיניים תראו תוך חודש וחצי ביחד עם תזונה מושקעת ושמירה על עקרונות התאוששות מצויינים של 7 שעות שינה בלילה לפחות
12. אין בעיה לבצע אימון כוח לאחר אימון מסלול כל עוד אתה מרגיש שהתאוששת בין אימון לאימון. אין בעיה לעבוד על קבוצות שרירים דומות יום אחרי יום כל עוד לא מרגישים כאבים/תחושות שמציקות. אם זאת אין לעבוד על אותן קבוצות שריר בעומס מלא יום אחרי יום.

יום א – כוח

התרגיל	משקל רצוי (בק"ג בחירה לפי יכולת)	סטים חימום (50% ממשקל עבודה)	סטים עבודה	מנוחה (בשניות)
סקוואט אחורי עם מוט	40-100	8-12*3	5*4	עד שתי דקות
דד ליפט עם מוט	40-100	1*12	5*4	עד שתי דקות
סופר סט – מבצעים שני תרגילים אחד אחרי השני				
דחיקת חזה בשיפוע חיובי עם משקולות יד	מקסימום בכל יד המתאימות לכמות החזרות	12*2	5-8*4	60 שניות
עליית מתח באחיזה רחבה	עד 15 קג בין הרגליים	2*12	5-8*4	
סקוואט קדמי בעמידה עם שתי משקולות יד ללחיצת כתפיים בעמידה (טרסטר)	עד 22.5 קג	10*2	10-15*3	60
סופר סט – מבצעים שני תרגילים אחד אחרי השני				
התלות על מתח – רגליים ישרות להביא אל המתח למעלה			15-20*3 – לכל סט יש 30 שניות לסיים	אין מנוחה
ספרינטיים למרחק של 40מ			50*8	אימון מנוחה

יום ב – היפרטרופיה וסיבולת שריר

התרגיל	משקל רצוי (בק"ג בחירה לפי יכולת)	סטים חימום (50% ממשקל עבודה)	סטים עבודה	מנוחה (בשניות)
סופר סט				
דחיקת כתפיים עם שתי משקולות יד בעמידה	הכי כבד ששומר על טכניקה בריאה מנח גו נכון ושמאפשר לכם לבצע את כל החזרות	12*2	10-15*4	אין מנוחה
גלים עם שני חבלים יד		12*2	30*4 שניות עבודה	
הנפות משקולת יד בעמידה מאגן צד שמאל למעל לכתף צד ימין ומעל הראש באלכסון ולהיפך	הכי כבד שניתן להניף תוך שמירה על מנח גו מתאים יכולת ביצוע מלאה של התרגיל ושמירה על טכניקה	10*1	30 שניות * 3	
לאנג' קדמי רגל אחורית על ספסל עם שתי משקולות יד	עד 22 קג כל יד	12*2	12*4 כל רגל	30 שניות
סופר סט : מקבילים על רצועות TRX או במתקן רגיל		12*1	10-15*4	אין מנוחה
סופר סט : תרגיל 1 - דד ליפט עם שתי משקולות יד – ראש המשקולות נוגעות בקרקע + תרגיל 2 - עלייה על קצות האצבעות בעמידה על מדרגה	עד 32 קג כל יד		15*3	אין מנוחה
סופר סט : תרגיל 1 - כפיפות בטן קרוספיט + תרגיל 2 - הנפת רגליים ישרות בשכיבה על הגב			20*3	אין מנוחה
עליית מדרגה עד יישור מלא שתי רגלים על המדרגה עם משקולות יד	עד 24 קג	12*1	20*3	60
הליכת חקלאי עם שתי	עד 24 קג כל יד		100 מ * 3	60 שניות מנוחה בין

משקולות בידיים				סט לסט – אין להפיל את המשקולות
----------------	--	--	--	-----------------------------------

יום ג – כוח

התרגיל	משקל רצוי (בק"ג בחירה לפי יכולת)	סטים חימום (50% ממשקל עבודה)	סטים עבודה	מנוחה (בשניות)
Clean + press	עד 60 קג	12-15*2	5-8*3	60
סקווט קפיצה/קפיצה על ארגז בגובה 50 סמ		10*1	10*4	30
הליכת לאנג משקולות בידיים	הכי כבד שמצליח	15-20*3	4*25	60
שכיבת שמיכה עם מחיא כף		10*1	5-8*3	60
דחיקת חזה על ספסל עם משקולת ביד אחת	הכי כבד שמצליח ושומר על מספר חזרות וטכניקה נכונה		5-8*3	60
חתירה בעמידה עם שתי משקולות	הכי כבד שמצליח ושומר על מספר חזרות וטכניקה נכונה	12*1	5-8*3	60
הנפת משקולת יד מהרצפה אל החזה, ירידה לחצי סקווט ודחיקת כתף מעל הראש	עד 30 קג	10*2	12*3	
פלנאנק(בטן סטטי במצב 2) – 3 מצבים: רגל, על צד ימין, על צד שמאל			למשך 3 ד כל 10 שניות משנה מצב	
לאנג לפני רגל רגל עם משקולות יד על הכתפיים, בחזור ביצוע דחיקת כתף	עד 24 קג	10*1	12*3	
ספרינטים			למרחק של 20 מ * 8 כל הכוח	1 ד בין סט לסט

יום ד – מהירות וסיבולת

התרגיל	משקל רצוי (בק"ג בחירה לפי יכולת)	סטים חימום (50% ממשקל עבודה)	סטים עבודה	מנוחה (בשניות)
ספרינט למרחק של 30 מ – עם פלטה של 10 ק"ג על הגב		3 ד ריצה קלה	10 סטים כל הכוח	120-60 שניות
קטלבל סווינג אמריקאי – הנפת משקולת יד מבין הרגליים ועד מעל הראש בידים ישרות כלפי מעלה	עד 32 קג	10*3	12*3	60
סופרסט: לאנג לפני, צד ימין, צד שמאל, לאחר עם משקולות ביד	הכי כבד שמאפשר ביצוע טכניקה תקין (מאוד חשוב פה)		3*5 סבבים שכולל את כל הסט	120
עליה על קצות אצבעות עם משקולת ביד	הכי כבד שמתאים לביצוע כל החזרות והסטים		12*3	30
סופרסט: תרגיל 1 - מתח באחיזה תחתית + תרגיל 2 - דחיקת חזה על ספסל עם משקולות יד	הכי כבד שניתן ומאפשר ביצוע מיטבי	12*1	8*3	60 אחרי כל סופר סט
סופר סט: תרגיל 1 - לחיצת שכמות (תרגיל לטרפז) + תרגיל 2 - פשיטת גב במתקן לגב תחתון			12-15*3	60 בין כל סופר סט
סופר סט: תרגיל 1 כפיפת בטן + תרגיל 2 - הרמת ברכיים למרפקים בהתלות על מתח			15-20	אין מנוחה

בהצלחה!