

תוכנית כושר בסיסית לשייטים/גולשי רוח

תמונה	דגשים	מנוחה (שני')	חזרות	סטים	מכשיר	התרגיל
	<ul style="list-style-type: none"> - משקולת - צמודה לחזה. - לשמור משקל על העקבים. - גב ישר 	30	15	3	משקולות יד	גובלאט סקוואט
	ברך קדמית מעל אצבעות הרגל	בהחלפת רגלים	10	2 (כל רגל)	משקולות יד	לאנגי
	<ul style="list-style-type: none"> - משיכה סימטרית - שחרור איטי. 	45	15	2	מעקה או חבל קשור	חתירה בשכיבה
	<ul style="list-style-type: none"> - ידיים על מדרגה אם קשה. - אצבעות הידיים מעט פנימה 	45	15	2	חופשי	שכיבות סמיכה
	<ul style="list-style-type: none"> -עלייה למעלה, ולא קדימה, רק עד ניתוק שכמות מהרצפה. -כתפיים אחורה 	20		2	מזרון	בטן-דקירות ידיים
	<ul style="list-style-type: none"> - גוף ישר - הרמה והורדת אגן איטית 		20	1 כל צד	מזרון	בטן, על הצד
	הרמת אגן לגוף ישר	30	40 שני'	2	מזרון	פלאנק אחורי