



# SPORTIVO

## מכשיר חתירה - תוכנית אימונים

### חימום

מנוחה בין סט לסט	דגשים	דרגת קושי	מספר חזרות	מספר סטים	תרגיל
דקה	משיכה עד הגעה לגב ישר, 90 מעלות עם האגן.	קלה (1-3)	20	2	חתירות ידיים+רגליים

### סט ראשון

מנוחה בין סט לסט	דגשים	דרגת קושי	מספר חזרות	מספר סטים	תרגיל
חצי דקה	משיכה עד הגעה לגב ישר, 90 מעלות עם האגן.	קלה (3-5)	20	3	1. חתירות ידיים+רגליים
חצי דקה	רגליים ישרות, ברכיים ישרות ונעולות.	קלה (3-5)	15	3	2. חתירות ידיים בלבד

\* ניתן לשלב בין התרגילים לסירוגין- תרגיל 1, תרגיל 2, עד להגעה של שלושה סטים עבור כל תרגיל, או לבצע 3 סטים של התרגיל הראשון ולאחר מכן 3 סטים של התרגיל השני.

## סט שני

מנוחה בין סט לסט	דגשים	דרגת קושי	מספר חזרות	מספר סטים	תרגיל
חצי דקה	משיכה עד הגעה לגב ישר, 90 מעלות עם האגן.	קלה (3-5)	15	3	1. חתירות ידיים+רגליים
חצי דקה	ידיים ישרות קדימה(עד לזווית של 90 מעלות בכתף), מרפקים נעולים, ידיים סטטיות.	בינונית (5-8)	20	3	2. פשיטת ברכיים בלבד

## סט שלישי

בסט השלישי נעבוד לפי זמנים.

נבצע את תרגיל החתירה המשולב-ידיים+ רגליים

20 שניות של עבודה+ 10 שניות מנוחה.

נחזור עליו 10 פעמים בדרגת קושי בינונית/גבוהה ( 7-10).

\* בסוף האימון מומלץ לבצע מתיחות המתמקדות בעיקר בשרירי הכתפיים והיריכיים.

\* יש לכם שאלות נוספות? שלחו לנו מייל [info@sportivo.co.il](mailto:info@sportivo.co.il) ונשמח לענות

