|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **סט** | **ידיים** | **רגלים** | **בטן** | **גב** |
| 1 | שמיכה רגיל | סקוואט רגיל ידיים לפנים | בטן רגיל | הרמת ראש בלבד |
| 2 | שמיכה רגל ימין על רגל שמאל | על רגל אחת, רגל שנייה נעה הצידה | חצי אולר | יד ורגל נגדית |
| 3 | שמיכה רגל ימין למעלה | סקוואט עם רגל אחת קדמי | דקירות | שכיבה על הבטן הרמת חזה ורגלים ביחד |
| 4 | מצב 2 נמוך 30 שניותצילום: אריאל שפרן | סקוואט עם רגל אחת אחורי | שוכב על הגב ידיים אחרי הראש רגלים ישרות והם עולות ויורדות | בעמידה, ידיים על הראש וכיפוף של הגב לפנים |
| 5 | שמיכה אחוריhttp://www.ynet.co.il/PicServer2/24012010/3141458/4_wa.jpg | סקוואט מתפלל | נשען על יד אחתהרמת האגן למעלה | על הבטן ,ידיים פרושים לצדדים והרמת הראש והישארות ל 30 ש' |
| 6 | שמיכה קדמית ולאחריה הרמת יד למעלה ויצירת צלב | הרמת רגל ימין גובה אגן ללא החזרה לקרקע | ירידה על המרפקים וחזרה למצב 2 | ישיבת שש והרמת רגל ויד נגדית  |
| 7 | שמיכה אחורי רגל ימין למעלה | סמוך קום | סופרמן דקה | שמיכה קדמית והרמת יד שמאל ורגל שמאל |