

GOLDEN FIT

שלב ב' - בניה

אורן ברקו

יזם סדרתי,

קואצ'ר ומאמן אישי



התוכנית הטובה ביותר
לגילאי: 50+ | 60 | 70





כתב ויתור

אין לשכפל ולו חלק מתוכנית זו בשום צורה או בכל אמצעי מדיה נוכחי ו/או עתידי, לרבות הדפסה, סריקה, צילום או אחר כל שימוש ללא אישור מראש ובכתב מבעל זכויות היוצרים. בעל התוכן מנסה להציג ולייצר מידע מדויק וקונקרטי ככל האפשר. הבעלים אינו רופא ואינו כותב בשום תפקיד רפואי. כל ההחלטות הרפואיות צריכות להיעשות תחת הדרכה וטיפול של הרופא הראשי האישי. היוצר לא יישא באחריות לכל פגיעה או אובדן שייגרמו לקורא / משתמש / מתאמן באמצעות יישום כל המידע המופיע כאן בתוכנית זו. היוצר מבהיר כי התחום הרפואי מתפתח במהירות כאשר מחקרים חדשים יותר נעשים ברציפות, ולכן המידע בתוכנית זו היא רק שיתוף פעולה נחקר ואיסוף של מידע בזמן כתיבת שורות אלו. עם האופי המשתנה ללא הרף של הנושאים הכלולים ותוכניות אימון למינהן, היוצר מקווה שהמתאמן יוכל להעריך את התוכן ושיטת האימון שנסקרת בתוכנית זו. היוצר למד ואסף מידע ונעשו כל הניסיונות לאמת כל פיסת מידע המסופקת בתוכנית זו, אך היוצר אינו נושא באחריות לכל טעות, השמטה או פרשנות מנוגדת של הנושא הקיים. לידיעתך, כל סיוע או עצה שניתנה כאן אינה מהווה תחליף לייעוץ רפואי מורשה. המתאמן מקבל אחריות בשימוש בכל מידע ולוקח עצות שניתנו בתוכנית זו על אחריותו בלבד. אם המתאמן נמצא תחת פיקוח תרופתי או סיבוכים עם סיכונים הקשורים לבריאות, התייעץ עם הרופא האישי שלך בהקדם האפשרי לפני קבלת עצות כלשהן שניתנו בתוכנית זו.



שלב ב' - בניה

ברכותיי! כל הכבוד לך! הגעת לשלב ב' ולשלב השני במסע שלך.

אני קורא לזה שלב ה"בנייה", ותכננתי אותו כדי להשיג מטרות קצת שונות משלב 1. אורך התהליך: 4 שבועות.

תחילה... אתה הולך להעלות את האינטנסיביות של אימון ההתנגדות על ידי מיקוד לקבוצות שרירים ספציפיות. זה מגביר את הייצור הטבעי של הטסטוסטרון, וגם מגביר את הכוח ואת גודל השרירים שלך.

זה גם משפר את החיבור בין שריר-מח-נפש מכיוון שעומסים כבדים יותר דורשים מיקוד רב יותר ותגובות נוירולוגיות גבוהות יותר.

שנית, נאיץ את "שריפת" השומן וייצור הטסטוסטרון בתוספת של שיטות אימון אינטרוולים בעצימות גבוהה. זה יצור את הבסיס לשלב האחרון.

חשוב: שים לב שבשלב 2 משתמשים באימונים מחזוריים רק בימי שני ורביעי, שהם ימי אירובי ובטן. חזור וקרא את שלב 1 לקבלת הסבר על אימון מחזורי אם אתה צריך.

בצע 4 מחזורים בשבועות 1 ו-2, 5 מחזורים בשבועות 3 ו-4.

אני משתמש באימונים בסגנון אנבולי (בניה) בימי ראשון, שלישי וחמישי שהם כולם ימי אימוני התנגדות. אנבולי פירושו בניית שרירים. בצע 3 סטים במהלך השבועות 1 ו-2, 4 סטים בשבועות 3 ו-4.

בימים אלו, בצע כל תרגיל עבור מספר החזרות והסטים שנקבע, לפני שתמשיך לתרגיל הבא. מנוחה של כדקה אחת בין סט לסט. אתה מתקדם לתרגיל הבא ברשימה רק לאחר השלמת כל הסטים לתרגיל הנוכחי.

חשוב: העליתי את כמות המאמץ שאני רוצה שתשקיע בכל סט, על ידי העלאת המשקל/התנגדות והורדת מספר החזרות. אני רוצה ש"תדחף" את עצמך יותר בשלב 2 ממה שעשית בשלב 1. זה תקף גם לימי אירובי ובטן.



בשלב זה, בחר רצועת משקל או התנגדות שקשה (אך לא בלתי אפשרי) לבצע 12 חזרות בצורה טובה.

לפני שנתחיל. אני רוצה שתהיו בטוחים שתתחממו ביסודיות את כל הגוף לפני שאתם מתחילים באימונים. זה ימזער את הסיכויים שלך לפציעה ותמקסם את התוצאות שלך. (כמובן, לא לשכוח לשתות מספיק מים)

אם יש לך שאלות כלשהן לגבי אופן ביצוע התרגילים, הקפד לחפש אותם ב"מדריך לביצוע תרגילים" הכולל תמונות של כל התרגילים. יש לנו גם "וידאו" (בתוספת קטנה) של כל תרגיל שבו אני מעביר אותך דרך התרגילים ונותן עצות לגבי צורה וטיפים אחרים שאני יודע שתמצא שימושי ביותר! אנא צור קשר ונשמח לעזור לך עם השדרוג הזה.

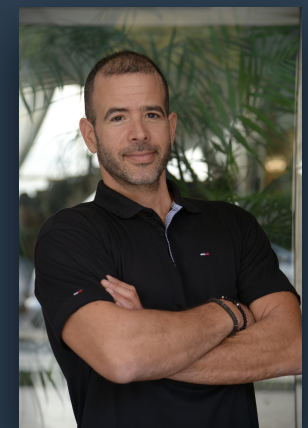
בסדר... בואו נצא לדרך ואל תשכח.

"תזכור, ההתמדה היא המפתח להצלחה בכושר וביזמות, לעולם אל תוותר על עצמך."

אורן ברקן

יזם סדרתי,

קואצ'ר ומאמן אישי



חפש ותקשיב לפודקאסט שלי עם אנשי ספורט / יזמות / מיינדסט
"התוכנית של אורן ברקן"

יום ראשון

אימון דחיפה (PUSH DAY)

תרגיל	סטים	חזרות
לחיצת חזה (2 משקולות, יד/יד)	3-4	12
פרפר חזה עם משקולות יד בשכיבה	3-4	12
לחיצת חזה בפולי בעמידה / גומיה	3-4	12
לחיצת כתפיים (2 משקולות)	3-4	12
כפיפת כתפיים עם משקולות בעמידה	3-4	12
שקיעות שמיכה אחורית על ספסל	3-4	12
פשיטת מרפקים מעבר לראש (גומיה / פולי) עוגן עליון	3-4	12

הוראות:

בצע את כל 3-4 הסטים (3 סטים בשבועיים הראשונים - 4 סטים בשבועיים האחרונים) של התרגיל שנקבע לפני שתמשיך לתרגיל הבא.
מנוחה כ-60 שניות בין סט לסט, ו-60 שניות כאשר עוברים לתרגיל הבא

בצע 4 סטים מכל תרגיל בשבוע 3 & 4 

בצע 3 סטים מכל תרגיל בשבוע 1 & 2 

יום שני

אימון אירובי ובטן (אימון מחזורי)

חימום: 40 קפיצות | דקה אחת מנוחה | 20 בעיטות ישבן בכל צד | דקה אחת מנוחה | 20 מטפסי הרים בכל צד

תרגיל	סטים	חזרות
BURPEES סמוך קום עם שכיבות שמיכה	1	לנסות להגיע 10
פלאנק (נגיעות בכתפיים)	1	15/צד
JUMP JACKS	1	15/צד
כפיפות בטן (אופניים)	1	15/צד

 הוראות:

יש לבצע את התוכנית באימון מעגלי.
לעבור מתרגיל לתרגיל אחריו עם מינימום מנוחה בין הסטים של התרגילים.
לאחר שמסיימים אימון שלם רצוף, אפשר לנוח בין דקה לשתיים ולהתחיל שוב את כל התרגילים ברצף.

 חזור על אימון מעגלי זה 5 פעמים בשבוע 3 & 4

 חזור על אימון מעגלי זה 4 פעמים בשבוע 1 & 2

יום שלישי

אימון רגליים

תרגיל	סטים	חזרות
סקוואט (גומיה/משקל)	3-4	12
עם משקולות STIFF LEG DEADLIFTS	3-4	12
GLUTE BRIDGE עם משקל	3-4	12 / צד
STEP UPS עם משקל (עליה על כיסא / ספסל)	3-4	12
הרמת עקבים בעמידה (2 רגליים) תאומים	3-4	12 / צד
בעיטות (לפי יכולת) להתחיל בזהירות ובהדרגה	3-4	12

📌 הוראות:

בצע את כל 3-4 הסטים (3 סטים בשבועיים הראשונים - 4 סטים בשבועיים האחרונים) של התרגיל שנקבע לפני שתמשיך לתרגיל הבא.
מנוחה כ-60 שניות בין סט לסט, ו-60 שניות כאשר עוברים לתרגיל הבא

בצע 4 סטים מכל תרגיל בשבוע 3 & 4 

בצע 3 סטים מכל תרגיל בשבוע 1 & 2 

יום רביעי

אימון אירובי ובטן (אימון מחזורי)

חימום: ריצה במקום במשך דקה אחת | דקה אחת מנוחה | 40 קפיצות ג'מפינג ג'אקס | דקה אחת מנוחה | 40 חבל קפיצה אוויר

תרגיל	סטים	חזרות
KNEE STRIKES (הרמת ברכיים לחזה)	1	30 / צד
PLANK צידי (החלפות בין צדדים)	1	20 עד 30 שניות כל צד
BUT KICKS	1	40 / צד
כפיפת ירך וגלגול לאחור בשכיבה על הגב	1	20

הוראות:

יש לבצע את התוכנית באימון מחזורי.
לעבור מתרגיל לתרגיל אחריו עם מינימום מנוחה בין הסטים של התרגילים.
לאחר שמסיימים אימון שלם רצוף, אפשר לנוח בין דקה לשתיים ולהתחיל שוב את כל התרגילים ברצף.

חזור על אימון מעגלי זה 5 פעמים בשבוע 3 & 4



חזור על אימון מעגלי זה 4 פעמים בשבוע 1 & 2



יום חמישי

אימון משיכה (PULL DAY)

תרגיל	סטים	חזרות
חתירה עם משקולת בפלאנק (יד יד)	3-4	12/צד
פשיטת כתפיים בפולי עליון / עוגן גבוה (גומיה) ידיים ישרות	3-4	12
משיכה לחזה באחיזה צרה (פולי / גומיה) עוגן גבוה	3-4	12
הרחקה אפקית בכתפיים עם משקולות יד בעמידה בהטיה לפנים	3-4	12
פטישים (2 ידיים) משקולות / גומיה	3-4	12
יד קדמית (משקולות, גומיה) יד יד		12

הוראות:

בצע את כל 3-4 הסטים (3 סטים בשבועיים הראשונים - 4 סטים בשבועיים האחרונים) של התרגיל שנקבע לפני שתמשיך לתרגיל הבא.
מנוחה כ-60 שניות בין סט לסט, ו-60 שניות כאשר עוברים לתרגיל הבא

בצע 4 סטים מכל תרגיל בשבוע 3 & 4



בצע 3 סטים מכל תרגיל בשבוע 1 & 2





קדימה! מתקדמים

מה עכשיו ?

אתה עושה את ה 5 אימונים האלו במשך 4 השבועות הקרובים. אין צורך לערבב או לשנות את האימונים הללו משבוע לשבוע.
* **חשוב!** ההתקדמות משבוע לשבוע ויש מס' אפשרויות

תעשה עוד סיבוב אחד של התוכנית מאשר עשית בשבוע לפני כן.



בזהירות תעלה את ההתנגדות / משקל מאשר עשית בשבוע לפני כן.



השלם עוד חזרה אחת מאשר עשית בשבוע לפני כן אם לא הצלחת לסיים 15 חזרות.



קצר את המנוחות מעבר להמלצה אם אתה מרגיש שקל לך.



כל אחת מ-4 הדרכים הללו יקדמו אותך קדימה ותשפר את עצמך! אחרי שהשלמת את 4 השבועות של תוכנית שלב ב', זה הזמן לקפוץ לשלב הנוסף.