

GOLDEN FIT

שלב ג' - עיצוב

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 ג' - עיצוב

ברכותיי! כל הכבוד לך! הגעת לשלב ג' ולשלב השלישי במסע שלך. אני קורא לזה שלב ה"עיצוב", ותכננתי אותו כדי להשיג מטרות קצת שונות משני השלבים הראשונים. העליתי את האינטנסיביות של אימוני ההתנגדות על ידי מיקוד לכל קבוצת שרירים פעמיים בשבוע. זה ממקסם את ייצור הטסטוסטרון שלך, מגדיל את הכוח ואת גודל השרירים, ומשפר את השינה, הערנות, הביטחון העצמי והדחף המיני שלך.

אנא שימו לב ששלב 3 אינו משתמש באימון מחזורי כלשהו. במקום זאת, אני משתמש באימוני התנגדות בסגנון אנבולי (בנית שריר) כל יום.

בצע כל תרגיל עבור מספר החזרות והסטים שנקבע, לפני שתמשיך לתרגיל הבא. נח רק כדקה אחת בין סט לסט.

חשוב: אני רוצה שרמת האינטנסיביות שלך (כמות המאמץ שאתה משקיע בכל תרגיל) תהיה בטווח הקשה עד המקסימלי. (ממש כמעט ו/או להגיע לכשל).

העליתי את כמות המאמץ שאני רוצה שתשקיע בכל סט, על ידי העלאת המשקל/התנגדות והורדת מספר החזרות. אני רוצה "לדחוף" את עצמך אפילו יותר חזק בשלב 3 ממה שעשית בשלב 2.

בשלב 3, בחר רצועת משקל או התנגדות שקשה מאוד לבצע 10 חזרות עם צורה טובה בשבועות 1 ו-2. ואז בשבועות 3 ו-4, אני רוצה שתבחרי רצועת משקל או התנגדות מעט יותר כבדה שאתה יכול לעשות רק 8 חזרות בצורה טובה.

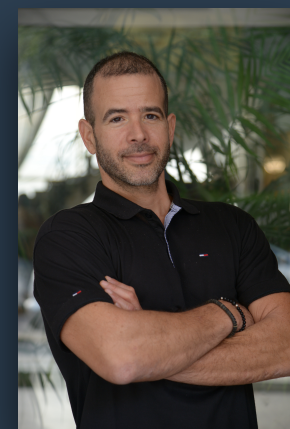
ולבסוף, לפני שנתחיל. אני רוצה שתהיו בטוחים שתתחממו ביסודיות את כל הגוף ותשתו מים לפני שאתם מתחילים באימונים. זה ימזער את הסיכויים שלך לפציעה ותמקסם את התוצאות שלך.



אם יש לך שאלות כלשהן לגבי אופן ביצוע התרגילים,
הקפד לחפש אותם ב"מדריך לביצוע תרגילים" הכולל תמונות של כל תרגיל.

קדימה! בוא נצא לדרך ו-
"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 חלק גוף עליון

הערות	סטים	תרגיל
	4x8 או 3x10	שכיבות שמיכה עם רגליים בגובה (שיפוע שלילי)
	4x8 או 3x10	קרוס אובר / משיכה מוצלבת בעמידה (עוגן עליון / פולי / גומיה)
	4x8 או 3x10	חתירה עם משקולת בפלאנק (יד יד)
	4x8 או 3x10	בעמידה שיפוע קדימה עם רצועה או משקולות BENT OVER
	4x8 או 3x10	הרחקת כתפיים עם משקולות / רצועה בעמידה
	4x8 או 3x10	יד קדמית (משקולות, גומיה) יד יד (2 ידיים)
	4x8 או 3x10	פשיטת מרפק עם משקולת יד בהטיה לפנים עם תמיכה

📌 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 4X8 מכל תרגיל בשבוע 3 & 4 

בצע 3X10 מכל תרגיל בשבוע 1 & 2 

יום שני

אימון חלק גוף תחתון

הערות	סטים וחזרות	תרגיל
	4x8 או 3x10	סקוואט (משקל גוף שבוע 1-2 משקולות 3-4)
	4x8 או 3x10	LUNGES לאנג'ים / מכרעי ברכיים עם משקלות יד
3-4 שבוע 4x10	3x10 שבוע 1-2	עם משקל GLUTE BRIDGE
	4x8 או 3x10	סומו דד ליפט (שפיפות סומו)
3-4 שבוע 4x10	3x10 שבוע 1-2	הרמת עקבים בעמידה (רגל אחת) כל רגל
	4x8 או 3x10	ישיבה על קיר 90 מעלות

הוראות:

לבצע את התוכנית באימון מעגלי. 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 4X8 מכל תרגיל בשבוע 3 & 4 

בצע 3X10 מכל תרגיל בשבוע 1 & 2 

יום שלישי

אירובי קליל | בטן ומנוחה

תרגיל	סטים	חזרות
JUMPING JACKS	2	30
PLANK	2	30 שניות
מטפסי הרים	2	30 / צד
מספריים שכיבה על הגב	2	10
הרמת רגליים לצדדים	2	10 / צד
הרמת ברכיים לחזה	2	15

הוראות:

בצע 2 סטים מכל תרגיל לפני המעבר לתרגיל הבא. מנוחה כ-30 שניות עד דקה אחת בין סט לסט.

יום רביעי

אימון חלק גוף עליון

הערות	סטים	תרגיל
	4x8 או 3x10	לחיצת חזה רגילה (משקולות / גומיה)
	4x8 או 3x10	שכיבות שמיכה עם גומית התנגדות בידיים (משקולות)
	4x8 או 3x10	פשיטת כתפיים עם משקולת יד בשכיבה (גב)
	4x8 או 3x10	חתירה עם רצועה (עוגן אמצעי)
	4x8 או 3x10	(משקולות בישיבה) ARNOLD PRESS
	4x8 או 3x10	יד קדמית (משקולות, גומיה) יד יד (2 ידיים)
	4x8 או 3x10	פשיטת מרפקים עם משקולת יד בישיבה

📌 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 4X8 מכל תרגיל בשבוע 3 & 4 

בצע 3X10 מכל תרגיל בשבוע 1 & 2 

יום חמישי

אימון חלק גוף תחתון

תרגיל	סטים וחזרות	הערות
GLUTE BRIDGE (רגל אחת)	3x10 שבוע 1-2	4x10 שבוע 3-4
סקוואט עם משקל בכל צורה	4x8 או 3x10	
STIFF LEG DEADLIFTS עם משקולות	4x8 או 3x10	
מכרעי ברכיים בפסיעה לפניים עם משקולות	3x10 שבוע 1-2	4x10 שבוע 3-4
STEP UPS עם משקל	4x8 או 3x10	
הרמת עקבים בעמידה (רגל אחת)	4x8 או 3x10	כל צד

🔧 הוראות:

לבצע את התוכנית באימון מעגלי. 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 4X8 מכל תרגיל בשבוע 3 & 4 

בצע 3X10 מכל תרגיל בשבוע 1 & 2 

קדימה! מתקדמים

מה עכשיו ?

קדימה! תעשה את ה- 5 אימונים במהלך 4 השבועות הבאים. אותן המלצות גם פה על דחיפת עצמך להשגת תוצאות טובות ומרשימות יותר.

לאחר שסיימת 4 שבועות של אימונים אלו, סיימת את תוכנית GOLDEN FIT

ברכות!!!!

אל תפסיק, אתה צריך תמיד להישאר עם זה ולעולם לא לוותר לעצמך. זהו מסע לכל החיים!

עיצבתי שלב נוסף עבור בחורים שרוצים לקחת את הכושר שלהם לרמה גבוהה יותר. הוא משלב טכניקות מתקדמות ואינטנסיביות יותר כגון: סטים של דרופסט, סטים של אינטרוליים של מנוחה/הפסקה. בקיצור, צור איתי קשר אם אתה רוצה לקפוץ לרמה הבאה.

אשמח אם תמליץ גם לחברים שלך ולמשפחה ובני גיל הזהב מ 45 פלוס לרכוש את התוכנית שלי ולהיכנס לכושר! ולהצליח!

