



אימון אוקטובר

דגשים: כתפיים ולוחמים

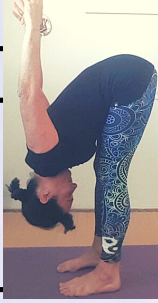
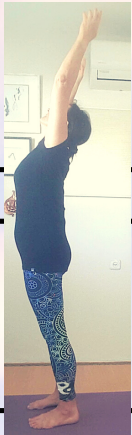


כפיפה לפנים, בפיסוק קל. שהיה של דקה



1 פצ'ימה

לעלות ולחזור לשיבה- 3 חזרות

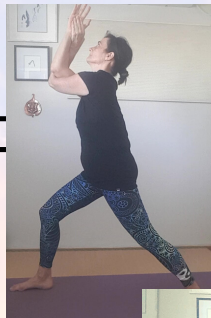


2 שולחן הפוך

3 "עליה להר" מעלה-מטה עם הידיים- 3 חזרות



4 סיבובי כתפיים 3 סיבובים לכל צד



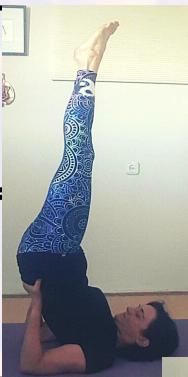
5 לוחם 1 לסיים בוניאסה בשליבת ידיים

לסיים בוניאסה



6 לוחם 2 עם גרודה-משולש

7 ברכיים מצד לצד 5 לכל צד



8 ע. כתפיים ומחרשה

הארכת רגל והרפיה



9 "פרפר" על הגב