



•• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא •• Hapoel Kfar Saba F.c

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד. 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
מייל: kfarsaba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי
מחלקת הנוער

תכנית כח קבוצות נערים א' ונוער

הפועל כפר סבא

אימון הכח הוא הכלי שלכם כשחקנים להשיג את המטרות הבאות:

1. הפחתת הסיכון לפציעות
2. שיפור היכולת להתמודד פיסית בקרבות מגע במגרש
3. הדרך היחידה לשפר מהירות, ניתור, יציאה מהמקום וזריזות בגילאים שלכם

בהצלחה,

שי גלזל, אחראי בנייה גופנית

מחלקת הנוער, הפועל כפר סבא

•• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא •• Hapoel Kfar Saba F.c

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד. 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
 מייל: kfarsaba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי



מספר	התרגיל	חזרות	סטים				הערות	1	2	3	4	5	6	7	8	9
			שבוע 1	שבוע 2	שבוע 3	שבוע 4										
1	SQUAT	8-12	3	4	4	3	מוט אולימפי (20 ק"ג)									
2	LUNGE* עם מוט (צעד הצידה וחזרה)	8-12	3	3	3	0	מעמידה פתיחת צעד גדול הצידה וחזרה לעמדת המוצא. מסיימים רגל אחת ורק אז עוברים לרגל השניה https://www.youtube.com/watch?v=FUX6Pz8vV0s									
3	LEG CURL* (כפיפת ברכיים במכונה)	8-12	3	4	4	3	בישיבה או בשכיבה על הבטן (תלוי במכשיר) מכופפים את הברך לכיוונו כנגד המשקולת https://www.youtube.com/watch?v=-TJpwKU18IM או בישיבה: https://www.youtube.com/watch?v=F488k67BTNo									
4	לחיצת חזה עם מוט	8-12	3	4	5	4	להקפיד על טווח תנועה מלא ועבודה איטית ומבוקרת									
5	פרפר חזה במכונה	8-12	3	3	3	0	טווח מלא, תנועה איטית ומבוקרת									
6	*משיכת פולי עליון אל החזה	8-12	3	4	5	0	אחיזה עילית רחבה https://www.youtube.com/watch?v=AM7ehgwqkLE									
7	חתירה במכונה	8-12	3	3	3	4										
8	לחיצת כתפיים בישיבה	8-12	3	4	4	3										

*לתרגילים המסומנים בכוכבית מצורפים סרטונים לביצוע נכון, אם אינכם מכירים את התרגילים או לא בטוחים השתמשו בלינק.



•• מועדון הכדורגל הפועל כפר-סבא •• Hapoel Kfar Saba F.c

טלפקס: 09-7681432 מחלקת נוער: 09-7681299 דואר: ת.ד. 802, סניף כפר סבא, מיקוד: 4410801
מייל: kfarsaba.fc@gmail.com אתר: hapoel-kfs.org.il פייסבוק: הפועל כפר סבא - העמוד הרשמי

לוח שבועי מומלץ

ש'	ו'	ה'	ד'	ג'	ב'	א'	
מנוחה	מנוחה		חדר כושר			חדר כושר	בוקר
מנוחה	מנוחה						ערב

• מומלץ (וקריטי!) מאוד לבצע גם את תכנית המתיחות לפי המינונים והזמנים המומלצים בה.

- בתכניות הכח ישנן 9 משבצות משמאל לכל תרגיל, המטרה היא שבכל אימון (תכנית מבוצעת לאורך 9 אימונים) תמלאו את המשקלים בהם השתמשתם בכדי לוודא שהמשקל אכן עולה לאורך התכנית).
- בכל התרגילים שבהם מוגדר לבצע 8-12 חזרות (כולם חוץ מ"מתח" ו-LUNGE) יש להשתמש בשיטת הפירמידה להעלאת משקלים, כלומר: כאשר הצלחנו לבצע את כל 8 החזרות בכל הסטים הנדרשים בתרגיל מסויים - באימון הבא נעבוד אמנם עם אותו משקל אך נעלה את מספר החזרות בתרגיל ל-10. לאחר שנצליח לסיים 10 חזרות בכל הסטים הנדרשים נעבור לשלב השלישי והאחרון בפירמידה שהוא 12 חזרות. רק אחרי שמסיימים בהצלחה 12 חזרות בכל הסטים הרשומים (עם 45-60 שניות מנוחה בין סט לסט) מעלים את המשקל איתנו עובדים ואז גם יורדים שוב ל-8 חזרות (בסיס הפירמידה) ומתחילים להתקדם מחדש לפי הפירמידה עם המשקל החדש.
- בתרגיל LUNGE עובדים תמיד על 8 חזרות כל רגל, כאשר מצליחים לסיים עם משקל מסויים 8 חזרות בכל הסטים - מעלים משקל אך ממשיכים לעבוד על 8 חזרות.
- מלבד תרגיל המתח להקפיד על מנוחות של 45-60 שניות בין הסטים! קריטי לתוצאות התכנית.
- שימו לב לקישורים שמצורפים בתכנית הכח.