

מס משתתפים:

כל התוכנית

אופן העברת הפעילות:

טכנולוגי

משך הפעילות + תדירות:

כל יום בין מספר דקות לחצי שעה.

תיאור הפעילות:

בכל יום הצוות שולח בקבוצת הצעירים את האתגר הספורטיבי לצעירים

ומעודד אותם לצלם את עצמם מבצעים את האתגר ולשתף את האחרים בקבוצה בתיעוד.

הצוות משתתף באתגר וגם הוא כחלק מצורת העידוד.

הפעילויות :

1. 5-10 שכיבות שמיכה (מנח פלאנק, הורדת מרפקים ל90 מעלות תוך שמירה על הבטן יציבה. אפשר עם ברכיים למטה.

אין גבול להזדמנויות שלכם.

2. 10 לאנג'ים לכל רגל (מכרעים, הבאת רגל אחת קדימה ורגל שנייה אחורה, ירידה למכרע- כיפוף 90 מעלות של הברך).

3. 30 ג'אמפינג ג'אקס (jumping jacks) (קפיצות תוך פתיחה וסגירה של רגליים וידיים ביחד).

4. 30 שניות סטטי- עמידת פלאנק (כפות ידיים וכפות רגליים מחזיקות את הגוף מאוזן ומקביל לרצפה).

5. 20 כפיפות בטן (לא יותר מקו השכמה).

6. 40 שניות וול סיט (wall sit) (הישענות כנגד קיר כאילו יושבים על כסא).

7. מנוחה

8. 30 מאונטין קלימברס (mountain climbers) (מנח פלאנק, הבאת רגל לחזה).

9. 20 סקוואט (squat) (רגליים ברוחב אגן, כפות רגליים בטרן אאוט, ירידה בגב ישר כאילו מתיישבים על כיסא ועולים חזרה. לשים לב שלא עוברים עם הברכיים את כפות הרגליים).

10. 24 כפיפות בטן אלכסון (12 לכל צד). (שכיבה על הגב, רגליים כפופות. הבאת מרפק אל הרגל הנגדית. לשים לב- הסיבוב מגיע מהחזה ולא מהצוואר).

11. 30 שניות סטטי- עמידת פלאנק.

12. 20 דונקי קיקס (donkey kicks) (עמידת שש, כיפוף ברך למעלה ב-90 מעלות והעלאת רגל למעלה, 10 לכל רגל).

13. 10 בורפי (burpee) (עמידה- ירידה למנח פלאנק- חזרה לעמידה תוך קפיצה במקום עם ידיים מושטות למעלה).

14. מנוחה

15. 7-12 שכיבות סמיכה (מנח פלאנק, הורדת מרפקים ל-90 מעלות תוך שמירה על בטן יציבה. אפשר עם ברכיים למטה).

16. 15 לאנג'ים לכל רגל (מכרעים, הבאת רגל אחת קדימה ורגל שנייה אחורה, ירידה למכרע- כיפוף ל- 90 מעלות של הברך).

17. 50 ג'אמפינג ג'אקס (jumping jacks) (קפיצות תוך פתיחה וסגירה של רגליים וידיים ביחד).

אין גבול להזדמנויות שלכם.

18. 45 שניות סטטי- עמידת פלאנק.

19. 30 כפיפות בטן (לא יותר מקו השכמה)

20. 60 שניות וויל סיט (wall sit) (הישענות כנגד קיר כאילו יושבים על כיסא).

21. מנוחה.

22. 40 מאונטין קלימברס (mountain climbers) (מנח פלאנק, הבאת רגל לחזה).

23. 30 סקווט (squat) (רגליים ברוחב אגן, כפות רגליים בטן אאוט, ירידה בגב ישר כאילו).

24. 30 כפיפות בטן אלכסון (15 לכל צד) (שכיבה על הגב, רגליים כפופות).

25. 45 שניות סטטי- עמידת פלאנק.

26. 30 דונקי קיקס (donkey kicks) (עמידת שש, כיפוף ברך למעלה ב90 מעלות והעלאת הרגל למעלה, 15 כל רגל).

27. 12 ברופי (burpee) (עמידה- ירידה למנח פלאנק- חזרה לעמידה תוך קפיצה במקום עם ידיים מושטות למעלה).

28. מנוחה

29. 60 שניות בטן סטטי.

30. 40 סקוואטים (squats)

הכנות / ציוד נדרש:

טבלה של פעילויות ל30 ימים.

אין גבול להזדמנויות שלכם.