



בלח"ס



# מערכי הכוח



מחלקת הכושר הקרבי / ענף התורה והמחקר

מהדורה שניה



כתיבה: סרן רותם שלו

שותפים: רס"ן עקיבא גרוסמן, רס"ן דותן בן חיים,  
רס"ן עופרי רביב, רס"ן יבגני רוזנפלד, רס"ן אפרת ברזזה,  
רס"ן ניר ראובני, רס"ן ליהיא שמחס, ע"צ עומר פישוב,  
סגן יבגני סירוטוב, סגן אלדר קגן, ע"צ ליאור צדוק

גרפיקה: גיא רסקין. צילום: טל טלמון.  
הדגמות: סמל מיכאל בירון, סמל יבגני גלושקוב, סמל יוגב מלר

אישור מקצועי: רס"ן שני פונק

אושר על ידי רמ"ח כושר קרבי, אע"ב אבי דהן

2021, תשפ"א

מהדורה שניה



## מטרות מערכי הכוח

# בניית לוחם ומפקד בעל יכולת כוח מתאימה לעמידה במשימתו בשדה הקרב



**כוח שריר** הוא מרכיב חשוב בכשירות הלוחם ומשפיע על ביצוע משימותיו בשגרה ובלחימה.

**מסה שרירית** תסייע בנשיאת משקלים, בהפקת כוח להפעלת אמצעי לחימה ובביצוע פעולות פיזיות אשר נדרשות מהלוחם.

**פיתוח כוח שריר** תורם להפחתת העומס הקיים על מערכת השלד ומוביל לצמצום פציעות שלד שריר.



# עקרונות ושיטות

1. יש להתחיל את סדרת אימוני הכוח **במארה מספר 1** – אימוני טכניקה.
  2. אימוני הטכניקה יבוצעו בין השבועות 1-3 בכל הכשרה ראשונית בכלל צה"ל.
  3. בשבוע יתבצעו לפחות 3 אימונים ממערכי הכוח ולא יותר מ-5; משבוע 3 להכשרה ועד שבוע 10, יבוצעו שני אימונים **ממארה 2** ואימון אחד **ממארה 3**. החל משבוע 10 יוכלו להתבצע עד שני אימונים **ממארה 3** מתוך כלל אימוני הכוח באותו השבוע.
  4. משך כל אימון יהיה עד שעה ולמעט אימוני הטכניקה, כלל האימונים ישלבו את כל קבוצות השרירים.
  5. ניתן לבצע כל אחד מהתרגילים באמצעות אמצעי עזר שונים ומגוונים כמפורט 'בבנק התרגילים' בלבד או ממאגר המידע.
  6. ניתן לבצע שינויים בתרגילים, בהתאם לבנק או למאגר, אך לא במבנה המערך. אין לשנות את זמני העבודה-מנוחה, אין לשנות את סוג התרגיל בשיוכו לקטגוריות הבאות:
7. פלג גוף תחתון, פלג גוף עליון - משיכה, פלג גוף עליון - דחיפה וייצוב ליבה וגוו, וכן אין לשנות את סדר התרגילים.
  7. יש לשלב את המערכים בתכנית האימונים באופן הבא בלבד:
    - אימון טכניקה + אימון ריצה (ניתן גם בסדר הפוך)
    - אימון כוח + אימון ריצה (ניתן גם בסדר הפוך)
    - \* לא ניתן לשלב בין מארה 3 ואימון ריצה
  8. יש לבצע הכנה מותאמת טרם העלייה במשקלים תוך הדגשת עקרון ההדרגתיות והקפדה על טכניקה נכונה.

מפקדים: רתימתם והכשרתם בתחום הכושר הקרבי

פיתוח תפיסות, תורות, שיטות ותשתיות אימון, עדכניות ומותאמות לשדה הקרב

**מערך הכושר הקרבי ככלי מקצועי בידי המפקדים בהכנת הצבא למלחמה**

העצמת התרבות הגופנית בצה"ל

העצמת אנשי מערך הכושר הקרבי - תחושת שייכות וגאווה מקצוע



# עקרונות ושיטות

הגדרת המאמץ תהיה בהתאם לעצימות השבוע.  
ככלל – אין להגיע לרמת מאמץ 10.

טווחי המאמץ שייקבעו יהיו בין דרגת מאמץ 4 לדרגת מאמץ 9.

הערך 10 בסולם למדד עצימות האימון **במאז מספר 2** 'הכוח', יוגדר ככשל, כלומר לא ניתן להמשיך חזרה נוספת עם אותו משקל נתון.

הערך 10 בסולם למדד עצימות האימון **במאז מספר 3** 'האימון המשולב', יוגדר ככשל כך שלא ניתן להמשיך בתרגיל.

סולם המאמץ האישי	סולם
מאמץ מקסימלי	10
מאמץ קשה מאוד	9
	8
מאמץ קשה	7
	6
מאמץ בינוני	5
	4
מאמץ קל	3
	2
מנוחה	1

**סולם המאמץ האישי מתבסס על 'RPE' (Rated Perceived Exertion)**  
השימוש בסולם המאמץ האישי מאפשר לכל מתאמן להתקדם בהתאם לרמתו  
האישית במסגרת האימון הקבוצתי.

**השימוש בסולם המאמץ האישי** מאפשר למאמן לתכנן את דרגת המאמץ  
הרצויה באימון ולבצע מעקב ובקרה לבחינת ההישג הנדרש בכל אימון.



# חימום הכוח

## 1. ריצה קלה

יש לבצע ריצה קלה לשם העלאת דופק והכנת הגוף לפעילות



## 2. ברכיים לחזה

יש להשלים את ביצוע העלאת הדופק בתרגילי ברכיים המשלב עבודת רגליים וידיים.



## 3. סיבובי מפרקים

יש לבצע סיבובי מפרקים: שורש כף היד, מרפק, כתף, ירך, ברך וקרוסול.



## 4. תרגיל דינאמי בדגש פלג גוף עליון

1. ממצב עמידה, התקדמות באמצעות הידיים על הרצפה.
2. הגעה לסמיכה קדמית וביצוע שכיבת סמיכה אחת.
3. ביצוע מתיחה לגב ולכתפיים באמצעות יישור הידיים ולקיחת אגן לאחור.
4. חזרה לסמיכה קדמית והתקדמות עם הידיים עד למצב עמידה.



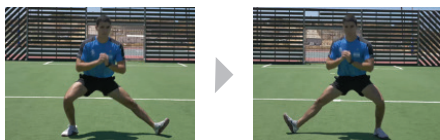
## 5. תרגיל דינאמי בדגש רוטציה בגב

1. ירידה למכרע קדמי תוך הנחת הברך על הרצפה.
2. הנחת יד נגדית לרגל על הרצפה.
3. העלאת היד שאינה מונחת כלפי מעלה, ביצוע רוטציה בגב.



## 6. מכרעים דינאמיים לצדדים

1. ביצוע מכרע צידי לרגל ימין והעלאת אצבעות כף רגל שמאל כלפי מעלה.
2. תוך הישארות בפיסוק מעבר למכרע צידי לרגל שמאל והעלאת אצבעות כף רגל ימין כלפי מעלה.



## 7. סקוויטים במספר מנחים

1. שתי חזרות סקוויט במנח צר.
2. שתי חזרות סקוויט אמצעי.
3. שתי חזרות סקוויט במנח רחב.



# הסבר על מארז אימוני הטכניקה

**לימוד טכניקה** הוא שלב מקדים לקראת מעבר לאימון עם התנגדות חיצונית והינו חובה לביצוע.

**ביצוע תרגיל בצורה נכונה** הוא תנאי הכרחי למניעת פציעות.

**ביצוע תרגיל בצורה נכונה** מהווה בסיס איתן לעבודה על פיתוח כוח, לטובת העלאת המשקל.





## שיטה

- ביצוע הסבר מעמיק על תרגילים בקבוצות השרירים הבאות: פלג גוף תחתון, פלג גוף עליון - משיכה, פלג גוף עליון - דחיפה ושרירי ליבה.
- אימוני **מארז 1** יבוצעו בשבועיים עד שלושת השבועות הראשונים של ההכשרה - שני אימונים בכל שבוע.
- סדר התיקונים יהיה על פי הטעות הבולטת ביותר ובהקשר לבטיחות המתאמן.
- האימונים יתקיימו בשיטת האימון המחזורי במתכונת של קבוצות בתחנות. ניתן לעבוד בזוגות בתוך התחנות כאשר אחד מבצע והשני מתקן לאור הדגשים שניתנו.
- באימוני הטכניקה יתבצע תהליך של מציאת משקל היעד האישי בהתאם לתרגיל עבור כל מתאמן.
- באימוני הטכניקה יש להיות בדרגת מאמץ בין 4-5 בסולם RPE.

- ניתן לבצע את אימוני הטכניקה בשתי שיטות:

1) לימוד התרגילים עפ"י קבוצות השרירים: פלג גוף תחתון, פלג גוף עליון - משיכה, פלג גוף עליון - דחיפה ושרירי ליבה.

2) לימוד התרגילים בשילוב מספר קבוצות שרירים.





# מערך מס' 1 פלג גוף תחתון

- הסבר על מהות אימוני הטכניקה כפי שמצויין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- לימוד התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 15 דקות
- התנסות בתרגילים בשיטה מחזורית: 6 תחנות עבודה x 3-5 דקות לכל תחנה - עד 30 דקות
- שחרור - 5 דקות



יש לעגן את הצלחות על המוט האולימפי באמצעות חוטים לפני תחילת האימון.

עמדה		אמצעי עזר	דגשים	שם התרגיל	מס' תחנה
סיום	מוצא				
		מוט אולימפי, שק חול	רגליים בפיסוק רחב מרוחב כתפיים. כפות רגליים פונות החוצה. ישבן מוביל תנועה אחורה. תתבצע כפיפה בירך ובברך. יש להקפיד על גו ישר לאורך כל התרגיל (מנח נטרלי). שכמות מכווצות. אמצעי העזר יהיה מונח על החלק העליון של הגב. בזמן האחיזה במוט שורש כף היד יישאר בהמשך לאמה.	<b>סקווט עם אמצעי עזר שמונח על הגב</b>	1
		משקולת יד, צלחת, שק חול, כדור כוח	כל הדגשים מעלה מלבד שאמצעי העזר מונח בצמוד לחזה ונוח לאחיזה.	<b>סקווט עם אמצעי שמוקם בחלקו הקדמי של הגוף</b>	2
		משקולות יד, ברוסים	כל הדגשים מעלה מלבד שאמצעי העזר נמצא לצידו הגוף. יש לשמור אותו במנח קרוב לגוף ויחד עם זאת שלא יפריע לתנועה.	<b>סקווט עם אמצעי עזר המוחזק בכפות הידיים לצידו הגוף</b>	3
		TRAP BAR	כל הדגשים לביצוע סקווט. שמירה על מנח גו ניטרלי וניצב לקרקע עד כמה שניתן. מיקום הידיים באמצע ידית האחיזה והקפדה על השארת ה- TRAP BAR מקביל לקרקע לאורך כל התרגיל.	<b>הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR</b>	4
		<b>בשלב מתקדם -</b> שק חול, משקולות יד, ברוסים, ווסט משקל	שמירה על מנח גו ניטרלי לאורך כל התרגיל. ירידה עד 90 מעלות ברגל קדמית ואחורית. יש להקפיד לרדת מטה עם הגוף ולא להטות את הגו קדימה. כאשר מוסיפים אמצעי עזר - יש למקם על פי הנלמד בתרגיל הסקווט.	<b>מכרע קדמי</b>	5
		<b>בשלב מתקדם -</b> שק חול, משקולות יד, ברוסים, ווסט משקל	רגל אחת ישרה ורגל שניה כפופה לאחור תוך הישענות באמצעות גב כף הרגל על משטח מונבה. במהלך התרגיל תתבצע ירידה עד 90 מעלות ברגל הקדמית. שמירה על מנח גו ניטרלי לאורך כל התרגיל.	<b>מכרע בתמיכת רגל אחורית</b>	6



# מערך מס' 2 פלג גוף עליון: משיכה

• הסבר על מהות אימוני הטכניקה כפי שמצוין בהקדמה למאז - 5 דקות

• חימום הכוח - 5 דקות

• לימוד התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 15 דקות

• התנסות בתרגילים בשיטה מחזורית: 5 תחנות עבודה x 3-5 דקות לכל תחנה - עד 25 דקות

• שחרור - 5 דקות

יש לעגן את הצלחות על המוט האולימפי באמצעות גורמים לפני תחילת האימון.

עמדה		אמצעי עזר	דגשים	שם התרגיל	מס' תחנה
סיום	מוצא				
			<p>אחיזה עילית רחבה מרוחב כתפיים. יש להקפיד על גוף ישר כולל רגלים לאורך כל התרגיל. סנטר עובר את המוט בשלב סיום העלייה. אין לבצע הקפצת גוף.</p> <p><b>שלבי לימוד -</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>עם רגליים על הקרקע</li> <li>שלב הירידה - אקצנטרי</li> <li>מתח ללא משקל</li> <li>מתח עם משקל</li> </ol>	<b>עליות במתקן מתח</b>	1
				<p>יש למקם צד אחד של המוט כך שישאר מקובע. עמידה בקצה השני כאשר המוט בין הרגליים וברכיים כפופות. שמירה על מנח גו ניטרלי לאורך כל התרגיל. קירוב המוט באמצעות שתי הידיים לכיוון החזה. יש להקפיד שתתבצע תנועה רק במפרק המרפק והכתף. בעבודה עם ה-TRAP BAR, יש לאחוז את החלק העליון באופן סימטרי.</p>	<b>חתירה כנגד מוט ציר</b>
		מתקן חבל, גומייה	<p>עקבים נעוצים לקרקע וגוף בהטיה לאחור. משיכת החבל לכיוון בית החזה. שמירה על מנח גו ניטרלי לאורך כל התרגיל. שתי הידיים אוזנות בחבל. מרפקים צמודים לגוף.</p>	<b>חתירה כנגד מתקן חבל</b>	3
		משקולת יד/ברוס	<p>הטיית הגוף קדימה תוך שמירה על גו במנח ניטרלי. הישענות ביד שאינה עובדת על ספסל/ספת אימון והנחת הרגל של אותו צד על הספסל. היד שעובדת תבצע חתירה עד שהאמצעי יהיה בקו החזה. הרגל של היד העובדת תישאר ישירה על הרצפה לאורך כל התרגיל.</p>	<b>חתירה ביד אחת בהטיית גו כנגד משקולת יד</b>	4
		מוט אולימפי עם/ללא משקל.	<p>יש לאחוז תחילה את המוט במצב שבו הוא בתמיכת הכלוב. ממצב שיידיים ישרות, יש להביא את המוט לחזה כאשר מרפקים צמודים לגוף אורך כל סווח התנועה. שמירה על מנח גו ניטרלי לאורך כל התרגיל ובהטיית גו לפנים. יש להקפיד על ברכיים מכופפות ללא תנועה.</p>	<b>חתירה כנגד מוט בתוך כלוב</b>	5



# מערך מס' 3 פלג גוף עליון: דחיפה

- הסבר על מהות אימוני הטכניקה כפי שמצוין בהקדמה למאז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- לימוד התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 15 דקות
- התנסות בתרגילים בשיטה מחזורית: 6 תחנות עבודה x 3-5 דקות לכל תחנה - 30 דקות
- שחרור - 5 דקות

יש לעגן את הצלחות על המוט האולימפי באמצעות סוגרים לפני תחילת האימון.

עמדה		אמצעי עזר	דגשים	שם התרגיל	מס' תחנה
סיום	מוצא				
			כפות ידיים וכריות כף הרגל מונחות על הקרקע באופן יציב. שמירה על מנח נב ניטרלי לאורך כל התרגיל. צוואר בהמשך לנב. ביצוע התרגיל במנח צר או מנח רחב מרוחב כתפיים. ירידה עד החזה מתקרב אל הקרקע ועלייה עד ליישור מרפקים. הקפדה על כיוון שרירי הבטן במהלך התרגיל.	<b>שכיבות סמיכה</b>	1
			שכיבה על ספת לחיצה כשהעיניים בגובה המוט ורגליים מונחות על הקרקע. במידה וגדלה הקשת המותנית יש להניח משטח מגביה מתחת לרגליים. אחיזת המוט רחבה מרוחב כתפיים. הורדת המוט במהלך התרגיל תתבצע עד שהמרפקים מגיעים לקו הגוף. יישור מלא של המרפקים בשלב העלייה. חובה לעבוד בזווית כאשר אחד מאבטח את השני.	<b>לחיצת חזה</b>	2
			עמידה במנח ניטרלי תוך ייצוב פלג גוף תחתון. אחיזת המשקולות מעל הכתף לאורך כל טווח התנועה.	<b>לחיצת כתפיים כנגד משקולות יד</b>	3
			שמירה על מנח גו ניטרלי לאורך כל התרגיל. רגליים משולבות לצורך שמירה על יציבות. בשלב הירידה יש להטות את הגוף קדימה ובעליה ליישר חזרה (טווח תנועה מלא של השריר). הירידה תתבצע עד 90 מעלות במרפק.	<b>דחיפה תחתית באמצעות מקבילים</b>	4
			הנחת ידיים כאשר נב מופנה אל המשטח ואצבעות פונות לכיוון הגוף. רגלים מונחות ישירות על הקרקע. במהלך התרגיל יש לכפוף מרפקים עד למצב שהזרועות מקבילות לקרקע וחזרה ליישור מלא.	<b>דחיפה תחתית באמצעות משטח מוגבה (ג'קסונים)</b>	5
			יש למקם את המוט כאשר צד אחד מקובע וצד שני בגובה כתף. יש לבצע יישור מלא לפני מעלה ולמקם את הרגל הקדמית באופן נכון ליד העובדת. <b>יש לבצע את התרגיל ללא חסימה בגו.</b> ניתן לבצע במצבים הבאים: 1. מברע קדמי ללא תנועה כאשר ברך מונחת על הרצפה. 2. מברע קדמי ללא תנועה כאשר ברך באוויר. 3. ביצוע יישור של היד יחד עם יישור רגליים המצב של מברע קדמי.	<b>לחיצת כתף כנגד מוט ציר</b>	6



# מערך מס' 4 שרירי ליבה

- הסבר על מהות אימוני הטכניקה כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- לימוד התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 15 דקות
- התנסות בתרגילים בשיטה מחזורית: 4 תחנות עבודה x 3-4 דקות לכל תחנה - עד 16 דקות
- שחרור - 5 דקות

עמדה		אמצעי עזר	דגשים	שם התרגיל	מס' תחנה
סיום	מוצא				
		בוסו, משטח לא יציב ניתן לבצע ללא אמצעים כלל	האמות מונחות על הרצפה כאשר הזווית במרפקים היא 90 מעלות. כריות כף הרגל מונחות על הקרקע או על אמצעי עזר באופן יציב. שמירה על מנח נב נטרלי לאורך כל התרגיל. מנח הצוואר יהיה בהמשך לגב.	<b>סמיכה קדמית</b>	1
		בוסו, משטח לא יציב ניתן לבצע ללא אמצעים כלל	כל הדגשים מעלה מלבד רגלים אשר מונחת על החלק החיצוני של כף הרגל וגוף מופנה הצידה. ניתן לבצע גם על כפות הידיים.	<b>סמיכה צידית</b>	2
 		גומייה, בוסו, משטח לא יציב, ניתן לבצע ללא אמצעים כלל	שכיבה על הגב כאשר כפות הרגליים מונחות על הרצפה וידיים מונחות לצדי הגוף. ביצוע פשיטה בירך עד למצב שבו הגב ישר ובהמשך לרגליים. יש להקפיד על כיוון הישבן בסיום שלב העלייה.	<b>הרמות אגן במצב שכיבה</b>	3
 			שכיבה על הגב כאשר כפות הרגליים מונחות על הרצפה וידיים שלובות מאחורי הראש. ניתוק שכמות ועלייה עד 30 מעלות תוך הקפדה על מבט מעלה.	<b>כפיפות בטן עד 30 מעלות</b>	4



# הסבר על מארז אימוני הכוח

מטרת אימוני הכוח היא **להעלות את מסת השריר**.



ביצוע אימוני כוח **מגדיל את היכולת של השריר להפיק כוח**. ככל שהשריר יוכל להתנגד ליותר משקל כך תהיה עליה בחוזק השריר.



חיזוק השרירים מוריד עומס ממערכת השלד **ותורם במניעת פציעות** ושחיקה בעצמות ובמפרקים.



מחקרים מוכיחים כי אימוני הכוח **מפחיתים הפסד ימי אימון** בלוחמים ומשפרים יכולת נשיאת משקלים וכן תנועה בשטחים סבוכים ומבולדרים.



לוחם חזק הוא **לוחם כשיר למשימותיו**, בעל יכולות ביצוע טובות יותר ונפצע פחות.



## מארז





## שיטה

- ביצוע תרגילי כוח על קבוצות השרירים, אשר נלמדו באימוני הטכניקה: פלג גוף תחתון, פלג גוף עליון - משיכה, פלג גוף עליון - דחיפה ושרירי ליבה.
- אימוני **מארז 2** יתבצעו החל משבוע 3 להכשרה ובתנאי שהושלמו כלל אימוני הטכניקה.
- האימונים בנויים משמונה/שישה תרגילים כאשר ליד כל תרגיל מצוין מספר החזרות אשר נדרש המתאמן לבצע וזמן המנוחה לאחר מכן.
- האימונים יתקיימו בשיטת האימון המחזורי במתכונת של קבוצות בתחנות.
- האימון יתבצע באופן אישי לצורך פיתוח כשירות הפרט. הדבר יתבצע כך שכל מתאמן ידגים את המשקל החיצוני בהתאם למאמץ הנדרש בסולם ה-RPE בטווחי מאמץ בין 4-9.
- מערכים מס' 6-8 בנויים מסט מורכב וניתן לבצעם בזוגות כאשר כל אחד מבצע תרגיל ולאחר מכן מתחלפים.
- יש להקפיד על הדגשים והוראות הבטיחות כפי שנלמדו במארז הטכניקה.





# מערך מס' 1

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- הסבר והדגמת התרגילים - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x 4-5 דקות לכל תחנה - עד 40 דקות
- שחרור - 5 דקות

הערות	מס' סטים	זמן מנוחה	מס' חזרות	שם התרגיל	מס' תחנה
עבודה אישית במשך עד 5 דקות בכל תחנה	3	60 שני'	8-12	סקווט עם אמצעי הממוקם לצידי הגוף	1
	3	60 שני'	8-12	שכיבות סמיכה	2
	3	60 שני'	8-12	חתירה כנגד מוט בתוך כלוב	3
	3	60 שני'	8-12	סמיכה קדמית	4
	3	60 שני'	8-12	מכרע קדמי	5
	3	60 שני'	8-12	מקבילים	6
	3	60 שני'	8-12	עליות במתקן מתח / רק שלב הירידה	7
	3	60 שני'	20	כפיפות בטן	8



## מערך מס' 2

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למאזר - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- הסבר והדגמת התרגילים - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x 4-5 דקות לכל תחנה - עד 40 דקות
- שחרור - 5 דקות

הערות	מס' סטים	זמן מנוחה	מס' חזרות	שם התרגיל	מס' תחנה
עבודה אישית במשך עד 5 דקות בכל תחנה	3	60 שנ'	8-12	סקווט עם אמצעי המונח על הגב	1
	3	60 שנ'	8-12	שכיבות סמיכה	2
	3	60 שנ'	8-12	חתירה כנגד מוט ציר	3
	2 לכל צד	30 שנ'	30 שנ'	סמיכה צידית	4
	3	60 שנ'	8-12	מכרע קדמי	5
	3	60 שנ'	8-12	לחיצת כתפיים	6
	3	60 שנ'	8-12 לכל יד	חתירה ביד אחת בהטיית גו כנגד משקולת יד	7
	3	60 שנ'	10-12	הרמות אגן	8



## מערך מס' 3

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- הסבר והדגמת התרגילים - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x 4-5 דקות לכל תחנה - עד 40 דקות
- שחרור - 5 דקות

הערות	מס' סטים	זמן מנוחה	מס' חזרות	שם התרגיל	מס' תחנה
עבודה אישית במשך עד 5 דקות בכל תחנה	3	60 שנ'	8-12 לכל רגל	מכרע בתמיכה רגל אחורית	1
	3	60 שנ'	8-12	שכיבות סמיכה	2
	3	60 שנ'	8-12	עליות במתקן מתח עם/ ללא גומיה	3
	2 לכל צד	30 שנ'	30 שנ'	סמיכה צידית	4
	3	60 שנ'	8-12	סקווט עם אמצעי הממוקם בחלקו הקדמי של הגוף	5
	3	60 שנ'	8-12	לחיצת חזה	6
	3	60 שנ'	8-12	חתירה במתקן חבל	7
	3	60 שנ'	20	כפיפות בטן	8



## מערך מס' 4

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- הסבר והדגמת התרגילים - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 6 תחנות עבודה x 5-6 דקות לכל תחנה - 36 דקות
- שחרור - 3 דקות

הערות	מס' סטים	זמן מנוחה	מס' חזרות	שם התרגיל	מס' תחנה
עבודה אישית במשך עד 6 דקות בכל תרגיל	3	60-90 שני'	8-12	עליות מדרגה עם משקל "step up"	1
	3	60-90 שני'	8-12	שכיבות סמיכה	2
	3	60-90 שני'	8-12	עליות במתקן מתח עם/ ללא גומיה	3
	3	60-90 שני'	8-12	הרמה מהרצפה עם TRAP BAR	4
	3	60-90 שני'	8-12	לחיצת כתפיים	5
	3	60-90 שני'	8-12 לכל יד	חתירה ביד אחת בהטיית גו כנגד משקולת יד	6



## מערך מס' 5

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- הסבר והדגמת התרגילים - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 6 תחנות עבודה x 5-6 דקות לכל תחנה - 36 דקות
- שחרור - 3 דקות

תחנה מס'	שם התרגיל	מס' חזרות	זמן מנוחה	מס' סטים	הערות
1	סקווט עם אמצעי הממוקם לצידי הגוף	8-12	60-90 שני'	3	עבודה אישית במשך עד 6 דקות בכל תרגיל
2	לחיצת כתף כנגד מוט ציר	8-12	60-90 שני'	3	
3	חתירה כנגד מוט בתוך כלוב	8-12	60-90 שני'	3	
4	הרמה מהרצפה עם TRAP BAR	8-12	60-90 שני'	3	
5	לחיצת כתפיים	8-12	60-90 שני'	3	
6	חתירה כנגד מוט ציר	8-12	60-90 שני'	3	



# מערך מס' 6

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- הסבר והדגמת התרגילים - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 3 תחנות עבודה (בכל תחנה שני תרגילים) x 10-12 דקות לכל תחנה - עד 36 דקות
- שחרור - 3 דקות

הערות	מס' סטים	זמן מנוחה	מס' חזרות	שם התרגיל	מס' תחנה
<b>סט מורכב -</b> ביצוע תרגיל ראשון ומיד לאחר מכן ללא מנוחה תרגיל שני	3-4	90 שני'	8-12	שכיבות סמיכה	1
			8-12	עליות במתקן מתח עם/ללא גומיה	
ניתן לעבוד בזוגות	3-4	90 שני'	8-12	מכרע בתמיכה רגל אחורית	2
			8-12	מקבילים	
	3-4	90 שני'	8-12	סקווט עם אמצעי המונח על הגב	3
			8-12 לכל יד	חתירה ביד אחת בהטיית גו כנגד משקולת יד	



# מערך מס' 7

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- הסבר והדגמת התרגילים - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 3 תחנות עבודה (בכל תחנה שני תרגילים) x 10-12 דקות לכל תחנה - עד 36 דקות
- שחרור - 3 דקות

הערות	מס' סטים	זמן מנוחה	מס' חזרות	שם התרגיל	מס' תחנה
סט מורכב - ביצוע תרגיל ראשון ומיד לאחר מכן ללא מנוחה תרגיל שני	3-4	90 שני'	8-12	הרמה מהרצפה עם TRAP BAR	1
			8-12	חתירה כנגד מוט ציר	
ניתן לעבוד בזוגות	3-4	90 שני'	8-12	עליות במתקן מתח עם/ללא גומיה	2
			8-12	לחיצת חזה	
	3-4	90 שני'	8-12	עליות מדרגה עם משקל "step up"	3
			8-12	מקבילים	



## מערך מס' 8

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- הסבר והדגמת התרגילים - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 3 תחנות עבודה (בכל תחנה שני תרגילים) x 10-12 דקות לכל תחנה - עד 36 דקות
- שחרור - 3 דקות

מס' תחנה	שם התרגיל	מס' חזרות	זמן מנוחה	מס' סטים	הערות
1	חתירה כנגד מוט ציר	8-12	90 שני'	3-4	<b>סט מורכב -</b> ביצוע תרגיל ראשון ומיד לאחר מכן ללא מנוחה תרגיל שני  ניתן לעבוד בזוגות
	עליות במתקן מתח עם/ללא גומיה	8-12			
2	סקווט עם אמצעי הממוקם בחלקו הקדמי של הגוף	8-12	90 שני'	3-4	
	מכרע קדמי	8-12			
3	לחיצת כתפיים	8-12	90 שני'	3-4	
	מקבילים	8-12			



## מערך מס' 9 עזרים צבאיים

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- הסבר והדגמת התרגילים - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 6 תחנות עבודה x 5-6 דקות לכל תחנה - 36 דקות
- שחרור - 3 דקות

הערות	מס' סטים	זמן מנוחה	מס' חזרות	שם התרגיל	מס' תחנה
<p>עבודה בזוגות במשך עד 6 דקות בכל תרגיל</p> <p><b>תרגיל אלונקה -</b> עבודה בזוגות עפ"י גובה. עליה והורדה עפ"י כלי הבטיחות ועפ"י ספירה משותפת.</p>	3-4	60-90 שני'	8-12	<b>סקווט עם שק פקל המונח על הגב</b>	1
	3-4	60-90 שני'	8-12	<b>שכיבות סמיכה עם אפוד אישי</b>	2
	3-4	60-90 שני'	8-12 לכל יד	<b>חתירה ביד אחת בהטיית גו כנגד ברוס</b>	3
	3-4	60-90 שני'	הליכה ל-20 מטר הלוך וחזור	<b>הליכת איכר באמצעות ג'ריקנים</b>	4
	3-4	60-90 שני'	8-12	<b>לחיצת כתפיים בזוגות באמצעות אלונקה עם שני שקי פק"ל לכל היותר</b>	5
	3-4	60-90 שני'	8-12	<b>חתירה באחיזה רחבה כנגד שק פק"ל מגובה ספסל. משקל השק לא יעלה על 20 ק"ג</b>	6



# הסבר על מארז האימון המשולב

ביצוע אימונים משולבים של תרגילי כוח ותרגילים לכלל הגוף בדופק גבוה, מסייע **בפיתוח מנגנונים אנרגטיים** וכן יכולות של **סבולת שריר**.



ביצוע אימוני כוח תחת תנאי עייפות, **מדמים את פעולות הלוחמים** בשגרה ובלחימה לאור תרחיש הייחוס.



ביצוע אימונים משולבים מסייע **בפיתוח ושמירה על כוח שרירי**, מאפשר גיוון באימונים ומאפשר עבודה ללא אמצעי עזר באופן פשוט ונגיש לכל לוחם.



## מארז





## שיטה

- ביצוע תרגיל לכלל הגוף בשילוב דופק גבוה ולאחר מכן תרגיל כוח. התרגילים לכלל הגוף מבוצעים ללא משקל ותרגילי הכוח מבוצעים ללא משקל נוסף או עם משקל נמוך.
- אימוני **מארז 3** יתבצעו החל משבוע 3 להכשרה ולאחר ביצוע אימוני הטכניקה.
- אימון בנוי משישה תרגילים (סה"כ 8 דקות עבודה) כאשר יש מספר שיטות:
  - (1) 40 שניות עבודה, 20 שניות מנוחה + מעבר בין תחנות.
  - (2) 50 שניות עבודה, 10 שניות מנוחה + מעבר בין תחנות.
  - (3) ביצוע התרגילים למשך 3 דקות רצוף.
  - (4) ביצוע תרגילים ללא מנוחה וללא אמצעי עזר. 30 שניות כל תרגיל למשך 4 דקות.
- ביצוע 3-5 סבבים באימון, בהתאם למערך המבוצע
- מערך מס' 10+11 יתבצעו לאחר שבוע 10 בהכשרות.
- יש להקפיד על הדגשים והוראות הבטיחות כפי שנלמדות במארז הטכניקה





# מערך מס' 1 אימון משולב ללא ציוד

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x דקה, 3-4 סבבים - עד 32 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

## דגשים לאימון:

- 40 שניות עבודה 20 שניות מנוחה בין התרגילים
- ביצוע התרגילים ללא משקל נוסף

סקיפינג גבוה	
מכרע קדמי	
סקיפינג נמוך	
שכיבות סמיכה	
קפיצות כוכב	
סמיכה קדמית	
סקווט קפיצה	
סמיכה צידית (20 שניות כל צד)	



# מערך מס' 2 אימון משולב ללא ציוד

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x זקה, 3-4 סבבים - עד 32 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

## דגשים לאימון:

- 40 שניות עבודה 20 שניות מנוחה בין התרגילים
- ביצוע התרגילים ללא משקל נוסף

תרגיל "מטפס"	
סקווט ללא אמצעי	
סמוך קום	
שכיבות סמיכה	
קפיצות כוכב	
הרמות אגן	
עליות וירידות על האמות	
כפיפות בטן עד 30°	



# מערך מס' 3 אימון משולב ללא ציוד

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x זקה, 3-4 סבבים - עד 32 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

## דגשים לאימון:

- 50 שניות עבודה 10 שניות מנוחה בין התרגילים
- ביצוע התרגילים ללא משקל נוסף

עליות וירידות על האמות



מכרע בתמיכת רגל אחורית



קפיצות כוכב



שכיבות סמיכה



תרגיל "מטפס"



כפיפות בטן עד  $30^\circ$

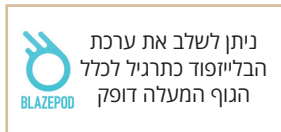


סמוך קום



סקווט ללא אמצעי





# מערך מס' 4 אימון משולב עם ציוד

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x דקה, 3-4 סבבים - עד 32 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

## דגשים לאימון:

- 50 שניות עבודה 10 שניות מנוחה בין התרגילים
- ביצוע התרגילים עם משקל נמוך

הליכת איכר	
מקבילים	
הטחת כדור כוח	
עליות במתקן מתח עם/ללא גומיה	
ניעור חבלים	
מכרע בתמיכת רגל אחורית	
סמוך קום	
הרמות אגן	



# מערך מס' 5 אימון משולב עם ציוד



ניתן לשלב את ערכת  
הבלייזפוד כתרגיל לכלל  
הגוף המעלה דופק

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x דקה, 3-4 סבבים - עד 32 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

## דגשים לאימון:

- 50 שניות עבודה 10 שניות מנוחה בין התרגילים
- ביצוע התרגילים עם משקל נמוך

משיכת צמיג על הקרקע



סקווט עם אמצעי לצדי הגוף



סמוך קום



חתירה כנגד מוט ציר



תרגיל "מטפס" כנגד גומייה



לחיצת כתפיים



הליכת איכר

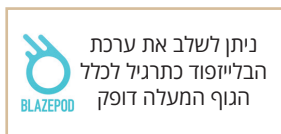


הרמות אגן עם בוסו





# מערך מס' 6 אימון משולב עם אפוד אישי



- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x דקה, 3-4 סבבים - עד 32 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

## דגשים לאימון:

- 50 שניות עבודה 10 שניות מנוחה בין התרגילים
- ביצוע התרגילים עם משקל אפוד בסיסי
- יש לשים לב שאין אמלי"ח בתוך האפוד

תרגיל "מטפס"



שכיבות סמיכה



עליות וירידות על האמות



עליות מדרגה "step up"



תרגיל "מטפס"



עליות במתקן מתח עם/ללא גומיה



עליות וירידות על האמות



סמיכה קדמית





# מערך מס' 7 אימון משולב בבוחן מסלול

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x דקה, 3-4 סבבים - עד 32 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

## דגשים לאימון:

- 50 שניות עבודה 10 שניות מנוחה בין התרגילים
- ביצוע התרגילים ללא משקל נוסף
- יש למקם את התרגילים קרוב למכשול הקיר

סמוך קום	
מעבר מכשול הקיר	
תרגיל "מטפס"	
סקווט עם אמצעי לקדמת הגוף	
קפיצות כוכב	
חתירה ביד אחת בהטיית גו כנגד משקולת יד	
סקווט קפיצה	
סמיכה קדמית	



# מערך מס' 8 אימון משולב בבוחן מסלול

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x דקה, 3-4 סבבים - עד 32 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

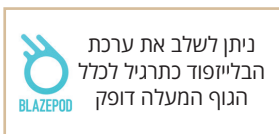
## דגשים לאימון:

- 50 שניות עבודה 10 שניות מנוחה בין התרגילים
- יש למקם את התרגילים קרוב למכשול החבל

עליה וירידה על האמות	
חתירה כנגד מכשול החבל	
סמוך קום	
שכיבות סמיכה	
תרגיל "מטפס" על מכשול גדר זחילה	
עליות מדרגה על מכשול ספסל הדריכה	
הליכת איכר	
כפיפות בטן עד 30°	



# מערך מס' 9 אימון משולב עם זריזות



- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 8 תחנות עבודה x דקה, 3-4 סבבים - עד 32 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

## דגשים לאימון:

- 40 שניות עבודה 20 שניות מנוחה בין התרגילים
- ביצוע התרגילים ללא משקל נוסף

ריצה 20 מ' הלוך חזור/מעטפה



סקווט



ריצה 20 מ' הלוך חזור/מעטפה



שכיבות סמיכה



ריצה 20 מ' הלוך חזור/מעטפה



עליות במתקן מתח עם/ללא גומיה



ריצה 20 מ' הלוך חזור/מעטפה



סמיכה צידית (20 שניות כל צד)





# מערך מס' 10 אימון משולב ללא מנוחה

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: 3 דקות עבודה 3-5 סבבים - עד 15 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

## דגשים לאימון:

- ביצוע התרגילים ללא אמצעי עזר כלל!
- ניתן להחליף תרגילים מאותה קבוצת שרירים בלבד ולהשאיר את מספר החזרות כפי שכתוב

10 סמוך קום 

10 מקבילים 

10 תרגיל "מטפס" 

10 עליות במתקן מתח עם/ללא גומיה 

10 קפיצות כוכב 

10 סקווט 



# מערך מס' 11 אימון משולב במשקל גוף ללא מנוחה

- הסבר על מהות אימוני הכוח כפי שמצוין בהקדמה למארז - 5 דקות
- חימום הכוח - 5 דקות
- מעבר על התרגילים: ביצוע הסבר + הדגמה - 5 דקות
- ביצוע האימון בשיטה מחזורית: תחנות עבודה  $30 \times$  שניות, 3-4 סבבים - עד 16 דקות
- 2 דקות מנוחה בין סבב לסבב - 8 דקות
- שחרור - 5 דקות

## דגשים לאימון:

- ביצוע 8 התרגילים אחד אחרי השני ללא מנוחה כאשר כל תרגיל יתבצע במשך 30 שניות.
- ניתן להחליף תרגילים מאותה קבוצת שרירים אך שיתבצעו במשקל גוף בלבד.

סקווט קפיצה



שכיבות סמיכה



סקיפינג גבוה



הרמות אגן



סמוך קום



מכרע קדמי



עליות וירידות על האמות



כפיפות בטן עד 30 מעלות





הקשר מבצעי	עמדת סיום	עמדת מוצא	אמצעי עזר	התרגיל	
חיזוק פלג גוף תחתון מסייע בתנועה עם משקלים בשטחים קשים, מונע פציעות שלד שריר ומייצר טווחי תנועה רצויים במפרקי הברך התחתון					
הרמת משקל כבד, לזוגמה: הרמת פצוע תיק-אמל"ח מתייחס לכל החילות והמערכים			מוט אולימפי, שק חול	<b>סקווט עם אמצעי עזר שמונח על הגב</b>	1
			משקולת יד, צלחת, שק חול, כדור כוח	<b>סקווט עם אמצעי שממוקם בחלקו הקדמי של הגוף</b>	2
			משקולות יד, ברוסים	<b>סקווט עם אמצעי עזר המוחזק בכפות הידיים לצדי הגוף</b>	3
1. הרמת פצוע 2. הרמת ציוד כבד מהרצפה 3. שיפור יכולת אחיזת הנשק "grip"			TRAP BAR	<b>הרמה מהרצפה באמצעות TRAP BAR</b>	4
ידיה ועלייה למצבי כריעה			שק חול, משקולות יד, ברוסים, ווסט משקל	<b>מכרע קדמי</b>	5
שויו משקל בהליכה על שטח שאינו יציב			שק חול, משקולות יד, ברוסים, ווסט משקל	<b>מכרע בתמיכת רגל אחורית</b>	6
עלייה של בולדרים בדופק גבוה			מדרגות, קופסה, משקולות יד, אפוד אישי, שק חול	<b>עליית מדרגה עם משקל "step up"</b>	7



הקשר מבצעי	עמדת סיום	עמדת מוצא	אמצעי עזר	התרגיל	פלג גוף עליון	משיכה
<p>משיכה ודחיפה הן פעולות צבאיות נפוצות אשר דורשות יכולת שרירית של השרשרת האחורית במשיכה ושל השרשרת הקדמית בדחיפה, בפלג הגוף העליון. שרירים אלו יסייעו ביכולת לשאת משקלים והאיזון ביניהם יסייע בייצוב השלד בפעולות השונות הנדרשות</p>					פלג גוף עליון	
חיוק פלג גוף עליון על מנת לשאת משקלים גבוהים המונחים על הגב			מתקן מתח, גדר גלישה, אקולידור, גומייה	<b>עלויות במתקן מתח</b>	8	
1. הרמת ציוד מהרצפה 2. אחיזת הנשק			מוט אולימפי עם/ללא משקל TRAP BAR	<b>חתירה כנגד מוט ציר</b>	9	
הרמת ציוד/ פצוע מהרצפה			ספסל, שק פק"ל עד 20 קילו	<b>חתירה באחיזה רחבה כנגד שק פק"ל מגובה ספסל</b>	10	
1. משיכת הנוף ממצב של שכיבה לעמידה/ישיבה 2. אחיזת הנשק			מתקן חבל, גומייה	<b>חתירה כנגד מתקן חבל</b>	11	
הרמה של ברוס תחמושת/ נשק ואחיותו			משקולת יד / ברוס	<b>חתירה ביד אחת בהטיית גו כנגד משקולת יד</b>	12	
הרמת ציוד/ פצוע מהרצפה			מוט אולימפי עם/ללא משקל. צלחות יש לבצע עם משקל כולל של עד 40 ק"ג כולל המוט. אם יש צורך - מדרגות על מנת לאפשר סווח תנועה.	<b>חתירה כנגד מוט בתוך כלוב</b>	13	










הקשר מבצעי	עמדת סיום	עמדת מוצא	אמצעי עזר	התרגיל	
קימה להסתערות ממצב שכיבה			גומייה/ אפוד אישי או ווסט משקל המונח על הגב העליון	<b>שכיבות סמיכה</b>	14
					
1. דחיפת מחבל בעת היתקלות 2. דחיפת דלת כבדה			ספת לחיצת חזה, מוט אולימפי, צלחות	<b>לחיצת חזה</b>	15
1. הרמת אלונקה 2. הרמת אמל"ח מעל גובה הראש			משקולות יד	<b>לחיצת כתפיים כנגד משקולות יד</b>	16
הרמת אלונקה			אלונקה, 2 שקי פק"ל בלבד	<b>לחיצת כתפיים בזוגות באמצעות אלונקה עם שני שקי פק"ל לכל היותר</b>	17
1. הרמת אלונקה 2. הרמת אמל"ח מעל גובה הראש			מקבילים	<b>דחיפה תחתית באמצעות מקבילים</b>	18
			מדרגות, אקולייזר ווסט משקל	<b>דחיפה תחתית באמצעות משטח מוגבה (ג'קסונים)</b>	19
הרמת אמל"ח מעל גובה הראש			מוט אולימפי + צלחות	<b>לחיצת כתף כנגד מוט ציר</b>	20



הקשר מבצעי	עמדת סיום	עמדת מוצא	אמצעי עזר	התרגיל	
אימון שרירי הליבה תומך ביכולת של נשיאת משקלים תוך מניעת פציעות שלד שריר					<b>שרירי ליבה</b>
			בוסו, משטח לא יציב	<b>סמיכה קדמית</b>	21
			בוסו, משטח לא יציב	<b>סמיכה צידית</b>	22
			גומייה, בוסו, משטח לא יציב	<b>הרמות אגן במצב שכיבה</b>	23
			בוסו, משטח לא יציב	<b>כפיפות בטן עד 30 מעלות</b>	24



הקשר מבצעי	עמדת סיום	עמדת מוצא	אמצעי עזר	התרגיל	
<p>פיתוח היכולת האנאירובית חשובה ללוחם. התמודדות הלוחם עם עייפות גופנית כללית ועייפות שרירית מקומית נדרשת לאימון מתאים, להכנתו לשדה הקרב</p>					
תרגיל מעלה דופק				<b>קפיצות כוכב</b>	25
קימה להסתערות ממצב שכיבה				<b>סמוך קום</b>	26
1. ממחיש את פעולה הנחיתה 2. פיתוח כוח מתפרץ בפלג גוף תחתון לטובת תחילת תנועה מהירה				<b>סקווט קפיצה</b>	27
מדמה פעילות בדופק גבוה			גומיית התנגדות	<b>תרגיל "מטפס"</b>	28
מדמה ירידה למצב שכיבה ברי				<b>עליות וירידות על האמות</b>	29
1. מדמה פעילות בדופק גבוה 2. יכולת אחיזת חפצים ונשק			חבלים	<b>ניעור חבלים</b>	30
סחיבת פצוץ למקום מסתור גרירת ציוד כבד על הקרקע			צמיג	<b>משיכת צמיג על הקרקע</b>	31



הקשר מבצעי	עמדת סיום	עמדת מוצא	אמצעי עזר	התרגיל	
תנועה רגלית עם משקל לצידי הנף			משקולות יד, צלחות, שק חול	<b>הליכת איכר</b>	32
דחיפה מטה של משקל מנקודה שהיא מעל לנובה הכתף			כדור כוח	<b>הטחת כדור כוח</b>	33

ניתן להשתמש בתרגילי הכוח באמצעות **רצועות הכוח וההתנגדות** בהתאם לחוברת ובהתאם להסמכת המאמן באמצעות הרצועות.



# גמישות ומתיחות



מתיחה לפושטי  
ברך וכופפי הירך



מתיחה לכופפי  
הברך ומקרבי הירך



מתיחה לרחב גבי



מתיחה לשרירי  
החזה



מתיחה לפושטי  
המרפק והכתף



מתיחה למרחיקי  
הכתף



מתיחה לכופפי ופושטי  
הירך



מתיחה לכלל הגב בשילוב  
פושטי הירך



למקבץ המתיחות המלא היכנסו למאגר המידע של מערך הכושר הקרבי בקישור הבא