



תאריך: 11/02/2019

11/02/2019

**סילבוס לקורס עיצוב דינאמי לנשים 801-41**

מס'	נושא
1	<p><b>מתודיקה 30 ( דק')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תוכנית הלימודים ודרישות הלימודים של עצוב דינמי</li> <li>- מונחים בסיסיים -טרמינולוגיה</li> <li>- לימוד מבנה השיעור של עצוב דינמי</li> </ul> <p><b>שיעור מעשי ( שעה)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- מבנה חימום – דינמי</li> <li>- עיצוב וחיזוק השרירים העיקריים</li> </ul>
2	<p><b>מתודיקה 30 ( דק')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- סוגי החימום דינמי</li> <li>- רמות עצימות</li> </ul> <p><b>שיעור מעשי ( שעה)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- חימום</li> <li>- רמות עצימות – סדנא</li> <li>- עיצוב וחיזוק השרירים העיקריים</li> </ul>
3	<p><b>שיעור מעשי ( שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דק' חימום – דינמי</li> <li>- 15 דק' קטע אירובי בסיסי</li> <li>- 45 דקי עיצוב וחיטוב הגוף דינמי דגש על פלג גוף עליון</li> <li>- 15 דק' שחרור והרפיה</li> </ul>
4	<p><b>שיעור מעשי ( שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דק' חימום – דינמי</li> <li>- 15 דק' קטע אירובי בסיסי</li> <li>- 45 דקי עיצוב וחיטוב הגוף דינמי דגש על פלג גוף תחתון</li> <li>- 15 דק' שחרור והרפיה</li> </ul>
5	<p><b>שיעור מעשי ( שעה וחצי)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 דק' חימום – דינמי</li> </ul>



תאריך: 2020/06/09

6	<p>- 15 דק' קטע אירובי בסיסי</p> <p>- 45 דק' עיצוב וחיטוב הגוף דינמי דגש על בטן שטוחה</p> <p>- 15 דק' שחרור והרפיה</p> <p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p>
7	<p>- 15 דק' חימום – דינמי</p> <p>- 15 דק' קטע אירובי בסיסי</p> <p>- 45 דק' עיצוב וחיטוב הגוף דינמי דגש על ישבן ירכיים</p> <p>- 15 דק' שחרור והרפיה</p> <p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p>
8	<p>- 15 דק' חימום – דינמי</p> <p>- 15 דק' קטע אירובי בסיסי</p> <p>- 45 דק' עיצוב וחיטוב הגוף דינמי דגש על זרועות</p> <p>- 15 דק' שחרור והרפיה</p> <p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p>
9	<p>- 15 דק' חימום – דינמי</p> <p>- 15 דק' קטע אירובי בסיסי</p> <p>- 45 דק' עיצוב וחיטוב הגוף דינמי דגש על פלג גוף עליון</p> <p>- 15 דק' שחרור והרפיה</p> <p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p>
10	<p>- 15 דק' חימום – דינמי</p> <p>- 15 דק' קטע אירובי בסיסי</p> <p>- 45 דק' עיצוב וחיטוב הגוף דינמי דגש על פלג גוף תחתון</p> <p>- 15 דק' שחרור והרפיה</p> <p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p>
11	<p>- 15 דק' חימום – דינמי</p> <p>- 15 דק' קטע אירובי בסיסי</p> <p>- 45 דק' עיצוב וחיטוב הגוף דינמי דגש על ישבן ירכיים</p> <p>- 15 דק' שחרור והרפיה</p> <p><b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b></p>
12	<p>- 15 דק' חימום – דינמי</p> <p>- 15 דק' קטע אירובי בסיסי</p> <p>- 45 דק' עיצוב וחיטוב הגוף דינמי דגש על זרועות</p>



*תאריך: 6/10/20*

13	- 15 דק' שחרור והרפיה <b>שיעור מעשי (שעה וחצי)</b>
14	- 15 דק' חימום – דינמי - 15 דק' קטע אירובי בסיסי - 45 דק' עיצוב וחיטוב הגוף דינמי דגש על שרירים העיקריים - 15 דק' שחרור והרפיה <b>מבחן</b> - ידע כללי בתרגילי עיצוב בסיסיים - שרירים מופעלים - ידע בסיסי במתיחות

בכל מקרה של בעיה /שאלה ניתן לפנות למדריכה במייל

[elena.drive@gmail.com](mailto:elena.drive@gmail.com)