

מרחב ספורטיבי

"חזקים יותר - ביחד"

הוועד האולימפי בישראל יחד עם הפיקוח הארצי על החינוך הגופני השיקו מרחב ובו סרטוני אימוני כושר בהנחיית מיטב הספורטאים האולימפיים הישראליים. בסרטונים הספורטאים מסבירים ומנחים כיצד לבצע נכון את התרגילים.

רציונל

בטיחות

**הסרטונים קצרים וכוללים
חזרה אחת. מצורפת תוכנית
אימון מלאה עם התייחסות
למספר סטים.**

**למעבר לשקופית
בחירת ענף**



**יש ללחוץ על
הדמויות על
מנת להגיע
לעמוד הרצוי**



ISRAEL

ישראל

ענף ההתעמלות

**חזקים יותר - ביחד: מתאמנים עם
אלכס שטילוב וארטיום דולגופיאט
לאימון המלא**



**לצפייה יש ללחוץ
על התמונה**

**חזקים יותר - ביחד: מתאמנים
עם נטע ריבקיין
לאימון המלא**



**לצפייה יש
ללחוץ על
התמונה**



ענף השחייה

לצפייה יש ללחוץ
על התמונה



חזקים יותר - ביחד: מתאמנים עם
שלי בובריצקי ועדן בלכר
לאימון המלא



חזקים יותר - ביחד: מתאמנים עם

יעקב טומרקין
לאימון המלא

לצפייה יש ללחוץ
על התמונה



ענף הג'ודו

חזקים יותר - ביחד: מתאמנים

עם שגיא מוקי

לאימון המלא



לצפייה, יש ללחוץ
על התמונה

חזקים יותר - ביחד: מתאמנים

עם ענבר לניר ורז הרשקו

לאימון המלא



לצפייה, יש ללחוץ
על התמונה

לצפייה, יש ללחוץ
על התמונה



חזקים יותר - ביחד:

מתאמנים עם פיטר פלצ'יק

לאימון המלא



ענף הטאקוונדו

חזקים יותר - ביחד: מתאמנים עם

אבישג סמברג

ונמרוז קריביצקי

לאימון המלא



**לצפייה יש ללחוץ
על התמונה**



ענף הכדורעף



חזקים יותר - ביחד:

מתאמנים עם

שון פייגה ואריאל כצנלסון

לאימון המלא

**לצפייה יש ללחוץ
על התמונה**



ענף השייט

חזקים יותר - ביחד:

מתאמנים עם

שחר טיבי ותום ראובני

לאימון המלא

**לצפייה, יש ללחוץ
על התמונה**

