

## برنامه تمرینی بدنسازی 4 هفته ای / هفته چهارم

[albasport.ir/workout-plan](http://albasport.ir/workout-plan)

### تمرین شنبه: سینه و پشت

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
بالا سینه هالتر	5	12	2010	60 ثانیه	
زیر بغل هالتر خم	5	12	2011	60 ثانیه	
پرس سینه دمبل	4	12	2010	60 ثانیه	
سرشانه نشر جانب دمبل میز شیبدار	4	12	2011	60 ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
A سیم کش کراس اور از بالا	4	15	2010	30ثانیه	
B زیر بغل سیم کش دست صاف	4	15	2011	60ثانیه	

### تمرین دوشنبه: پاها و بازوها

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
<u>اسکوات</u>	5	10	2010	60ثانیه	
<u>ددلیفت رومانیایی هالتر</u>	5	10	2010	60ثانیه	
لت دست جمع برعکس	4	12	2011	60ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پارالل پشت بازو	4	8-12	2010	60ثانیه	
A جلو بازو سیم کش	4	15	2011	30ثانیه	
B پشت بازو سیم کش	4	15	2011	60ثانیه	

### تمرین چهار شنبه: سینه و پشت

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پرس سینه هالتر	5	12	2010	60ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
زیر بغل لت دست باز جلو	5	12	2011	60 ثانیه	
بالا سینه دمبل فلابی	4	12	2011	60 ثانیه	
زیر بغل قایقی	4	12	2011	60 ثانیه	
<u>A پلور دمبل</u>	4	15	2011	30 ثانیه	
<u>B حرکت شنا</u>	4	15	2010	60 ثانیه	

### تمرین پنج شنبه: شانه ها و بازوها

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
------	----	-------	------	---------	------------



حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پرس سرشانه هالتر از جلو	5	12	2010	60ثانیه	
بارفیکس دست برعکس	5	8-12	2011	60ثانیه	
کول هالتر EZ	4	12	2011	60ثانیه	
جلو بازو دمبل میز شیبدار	4	12	2011	60ثانیه	
A سرشانه نشر جانب دمبل	4	15	2011	30ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
B پشت بازو سیم کش	4	15	2011	60 ثانیه	

نکته: حرکاتی که با A و B مشخص شده اند به صورت سوپرست انجام شوند

### منظور از عبارت تمپو در این برنامه بدنسازی:

عدد اول از سمت چپ: مدت زمانی که باید طول بکشد تا از نقطه شروع حرکت به نقطه پایان برسید.

عدد دوم از سمت چپ: زمانی که باید در نقطه پایان حرکت مکث کنید.

عدد سوم از سمت چپ: زمانی که باید طول بکشد تا شما از نقطه پایان حرکت به نقطه شروع بازگردید.

عدد چهارم از سمت چپ: زمان مکث شما در نقطه شروع حرکت است.

\* امیدواریم این برنامه بدنسازی برای شما مفید بوده باشد. برای مشاهده برنامه های بیشتر [اینجا](#) کلیک کنید \*