

تمرین شنبه: سینه و پشت

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پرس سینه هالتر	5	8	2010	60 ثانیه	
زیر بغل لت دست باز جلو	5	8	2011	60 ثانیه	
سیم کش کراس اور از بالا	5	12	2010	60 ثانیه	
پشت بازو سیم کش	5	12	2011	60 ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
A بالا سینه دمبل	5	12	2010	30 ثانیه	
B دمبل رو روی میز شیبدار	5	12	2011	60 ثانیه	

### تمرین دوشنبه: پاها و شانه ها

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
اسکوات	5	8	2010	60 ثانیه	
پرس سرشانه هالتر از جلو	5	8	2010	60 ثانیه	
جلو پا دستگاه	5	12	2011	60 ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پشت پا نشسته	5	12	2011	60 ثانیه	
A پرس شانه دمبل نشسته	5	12	2010	30 ثانیه	
B نشر جانب دمبل نشسته	5	12	2011	60 ثانیه	

### تمرین چهار شنبه: پشت و بازوها






حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پارالل پشت بازو	5	8	2010	60 ثانیه	
لت دست جمع مچ برعکس	5	8	2011	60 ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
زیر بغل قایقی	5	12	2011	60ثانیه	
جلو بازو دمبل میز شیب‌دار	5	12	2011	60ثانیه	
A جلو بازو سیم‌کش	5	12	2011	30ثانیه	
B پشت بازو سیم‌کش	5	12	2011	60ثانیه	

### تمرین پنج شنبه: سینه و شانه ها

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
بالا سینه هالتر	5	8	2010	60ثانیه	



حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
<u>پلور دمبل</u>	5	8	2011	60 ثانیه	
<u>کول هالتر EZ</u>	5	12	2011	60 ثانیه	
سرشانه نشر جانب دمبل	5	12	2011	60 ثانیه	
A بالا سینه دمبل فلای	5	12	2010	30 ثانیه	
B شنا	5	12	2010	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.

---

© آلبا اسپورت - کلیه حقوق برای این سایت محفوظ می باشد.