

تمرینات شنبه: سینه و پشت

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
بالا سینه هالتر	5	10	2010	60 ثانیه	
زیر بغل هالتر خم	5	10	2011	60 ثانیه	
پرس سینه دمبل	4	10	2010	60 ثانیه	
سرشانه نشر جانب دمبل میز شیبدار	4	10	2011	60 ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
A سیم کش کراس اور از بالا	4	12	2010	30 ثانیه	
B زیر بغل سیم کش دست صاف	4	12	2011	60 ثانیه	

تمرینات دوشنبه: پاها و دست ها

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

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پارالل پشت بازو	4	6-10	2011	60 ثانیه	
A جلو بازو سیم کش	4	12	2011	30 ثانیه	
B پشت بازو سیم کش	4	12	2011	60 ثانیه	

تمرینات چهارشنبه: سینه و پشت

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پرس سینه هالتر	5	10	2011	60 ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
زیر بغل لت دست باز جلو	5	10	2011	60 ثانیه	
بالا سینه دمبل فلابی	4	10	2011	60 ثانیه	
زیر بغل قایقی	4	10	2011	60 ثانیه	
A پلور دمبل	4	12	2011	30 ثانیه	
B حرکت شنا	4	12	2010	60 ثانیه	

تمرینات پنجشنبه: شانه‌ها و دست‌ها

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

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پرس سرشانه هالتر از جلو	5	10	3011	60 ثانیه	
بارفیکس دست بر عکس	5	6-10	3011	60 ثانیه	
کول هالتر EZ	4	10	2011	60 ثانیه	
جلو بازو دمبل میز شیبدار	4	10	2011	60 ثانیه	
A سرشانه نشر جانب دمبل	4	12	2011	30 ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
B پشت بازو سیم کش	4	12	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.

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