



تمرینات روز 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	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
سیم کش کراس اور از بالا	4	12	2010	60ثانیه	
پشت بازو سیم کش	4	12	2011	60ثانیه	
A بالا سینه دمبل	4	12	2010	30ثانیه	
B دمبل رو روی میز شیبدار	4	12	2011	60ثانیه	

تمرینات دوشنبه: پاها و سرشانه

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
اسکوات	5	8	2010	60ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پرس سرشانه هالتر از جلو	5	8	2010	60 ثانیه	
جلو پا دستگاه	4	12	2011	60 ثانیه	
پشت پا نشسته	4	12	2011	60 ثانیه	
A پرس شانه دمبل نشسته	4	12	2010	30 ثانیه	
B نشر جانب دمبل نشسته	4	12	2011	60 ثانیه	

تمرینات چهارشنبه: پشت و بازوها

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

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
پارالل پشت بازو	5	8	2010	60ثانیه	
لت دست جمع مچ برعکس	5	8	2011	60ثانیه	
زیر بغل قایقی	4	12	2011	60ثانیه	
جلو بازو دمبل میز شیب‌دار	4	12	2011	60ثانیه	
A جلو بازو سیم‌کش	4	12	2011	30ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
B پشت بازو سیمکش	4	12	2011	60ثانیه	

تمرینات روز پنجشنبه: سینه ها و سرشانه

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
بالا سینه هالتر	5	8	2010	60ثانیه	
<u>پلور دمبل</u>	5	8	2010	60ثانیه	
<u>کول هالتر EZ</u>	4	12	2011	60ثانیه	
سرشانه نشر جانب دمبل	4	12	2011	60ثانیه	

حرکت	ست	تکرار	تمپو	استراحت	تصویر حرکت
A بالا سینه دمبل فلای	4	12	2011	30ثانیه	
B شنا	4	12	2010	60ثانیه	

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.

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