آلبا اسپورت

برنامه بدنسازی پا حجمی برای [عضله سازی سریع] پایین تنه

albasport.ir/build-bigger-legs-fast

- اگر می خواهید حداکثر استفاده را از جلسه تمرینی زیر داشته باشید باید با وزنه های چالش برانگیز انجام شود، بنابراین وقت گذاشتن برای گرم کردن، بسیار حیاتی است.
- حرکات A و B را به صورت سوپرست انجام دهید

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
اسکوات	5	8	"60	
پرس پا	5	8	"60	
A پشت پا نشسته	4	10	"30	

حرکت	ست	تکرار	استراحت	تصویر حرکت
B جلو پا دستگاه	4	10	"60	
A لانج با دمبل	3	8	"30	
B اسکوات با دمبل	3	15	"60	

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