

## برنامه بدنسازی 12 هفته‌ای برای چربی سوزی (رایگان)

albasport.ir/برنامه-بدنسازی-چربی-سوزی

### خلاصه برنامه

| هدف اصلی          | چربی سوزی                    |
|-------------------|------------------------------|
| نوع برنامه        | کل بدن                       |
| سطح تمرین         | مبتدی                        |
| مدت زمان برنامه   | 12 هفته                      |
| روز در هفته       | 4                            |
| زمان در هر تمرین  | 30-45 دقیقه                  |
| تجهیزات مورد نیاز | هالتر، وزن بدن، دمبل، کتل بل |
| جنسیت هدف         | مرد و زن                     |

### برنامه بدنسازی چربی سوزی

در طی 12 هفته آینده به تمرین بالاتنه/پایین تنه دارین. ست و تکرارها صرفاً دستورالعمل هستند.

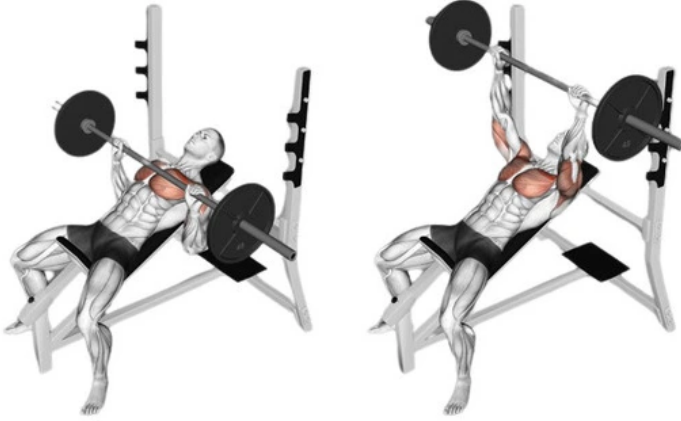
وقتی وزنه‌ای با استفاده از تعداد ست و تکرار داده شده قابل کنترل شد، وزنه رو بیشتر کنین. برای راحتی، از همون وزنه‌ای که برای هر ست به تمرین مشخص تنظیم شده بود، استفاده کنین.

- روز 1 – بالاتنه A
- روز 2 – پایین تنه A
- روز 3 – استراحت
- روز 4 – بالاتنه B
- روز 5 – پایین تنه B
- روز 6 – استراحت
- روز 7 – استراحت

### بالاتنه A

حرکت                      ست    تکرار    تصویر حرکت

حرکت بالا سینه هالتر  
ست 3  
تکرار 10-8  
تصویر حرکت



زیر بغل تک دمبل خم  
ست 3  
تکرار 12-10



حرکت

ست

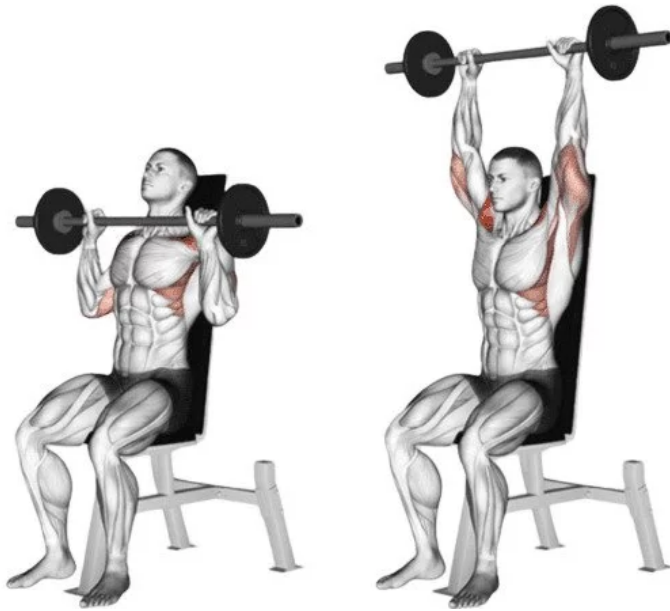
تکرار

تصویر حرکت

پرس سرشانه هالتر  
نشسته

10-8

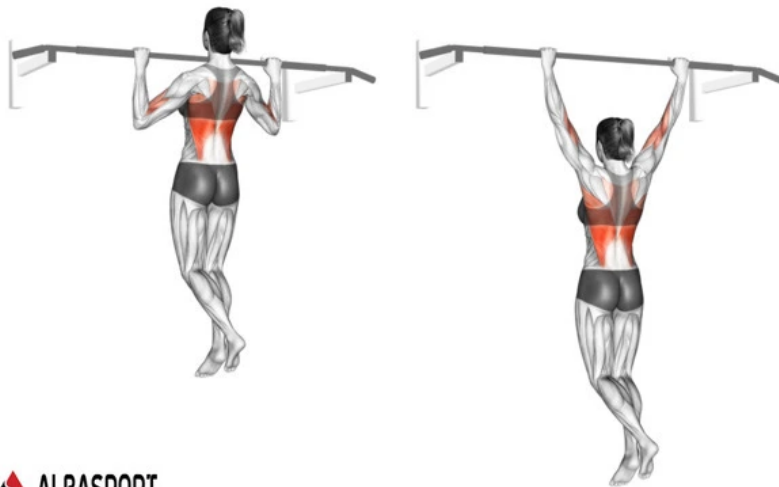
3



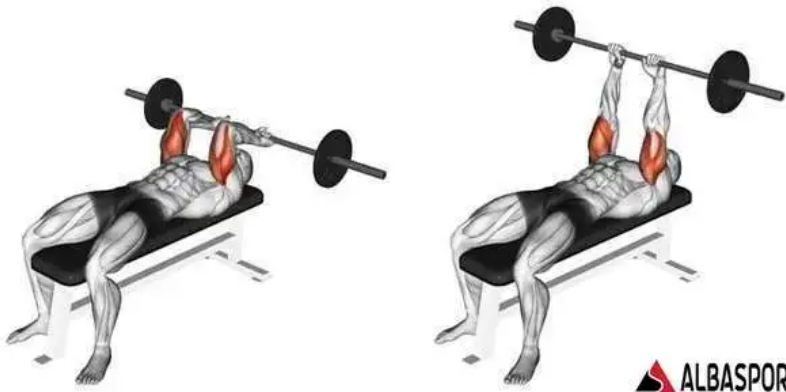
بارفیکس

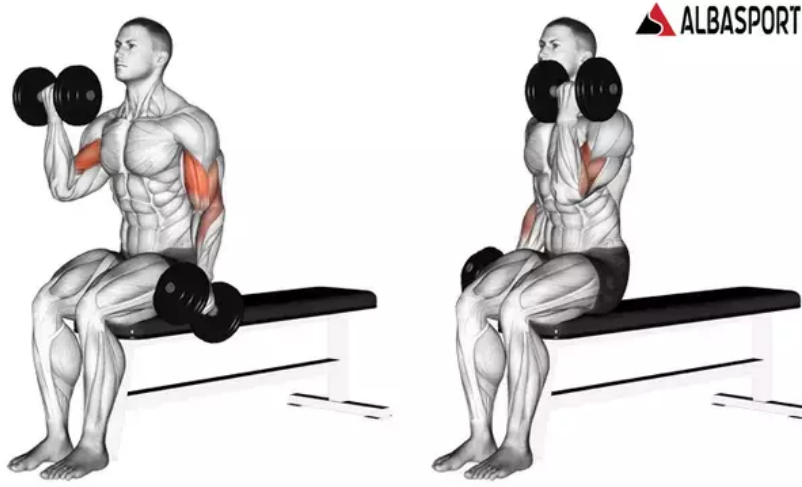
10

3



 ALBASPORT

| حرکت                   | ست | تکرار | تصویر حرکت  |
|------------------------|----|-------|---|
| پشت بازو هالتر خوابیده | 3  | 12-10 |  |

|                      |   |       |  |
|----------------------|---|-------|--|
| جلو بازو دمبل تناوبی | 3 | 12-10 |  |
|----------------------|---|-------|--|

### پایین تنه A

| حرکت  | ست | تکرار | تصویر حرکت  |
|-------|----|-------|---|
| اسکات | 3  | 10-8  |  |

| حرکت                 | ست | تکرار    | تصویر حرکت  |
|----------------------|----|----------|---|
| پشت پا دستگاه        | 3  | 15-12    |    |
| جلو پا دستگاه        | 3  | 15-12    |   |
| ساق پا با دستگاه پرس | 3  | 20-15    |  |
| پلانک                | 3  | 60 ثانیه |  |

حرکت

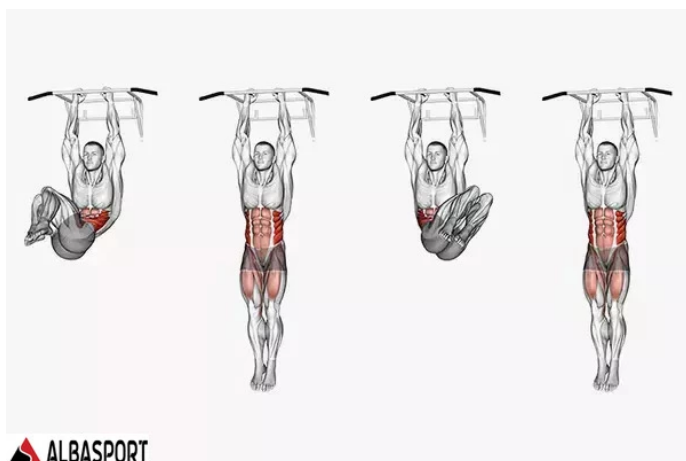
ست

تکرار

تصویر حرکت

بالا بردن زانو به طرفین در حالت  
اویزان

3 ست  
20 تکرار



بالاتنه B

حرکت

ست

تکرار

تصویر حرکت

پرس سینه دمبل

3 ست  
10 تکرار



حرکت

ست

تکرار

تصویر حرکت

زیر بغل هالتر خم

3

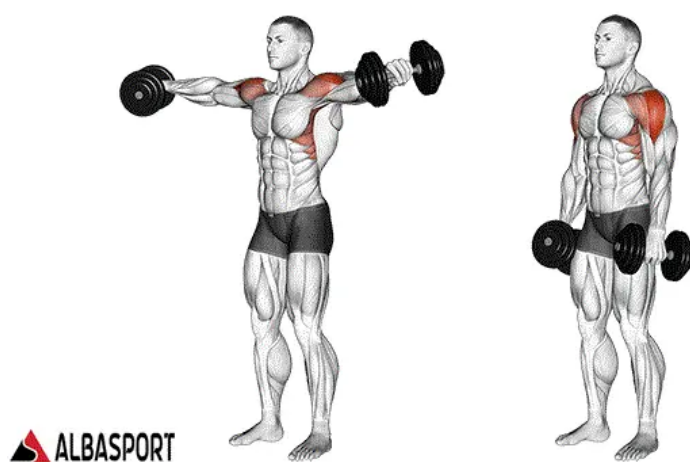
10-8



نشر جانب دمبل

3

15-12



حرکت

ست

تکرار

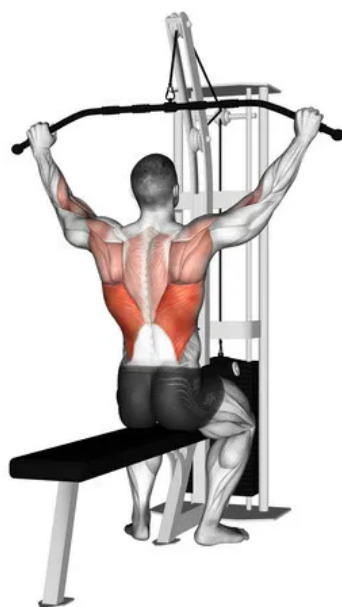
تصویر حرکت

زیربغل سیمکش لت

3

20-15

ALBASPORT

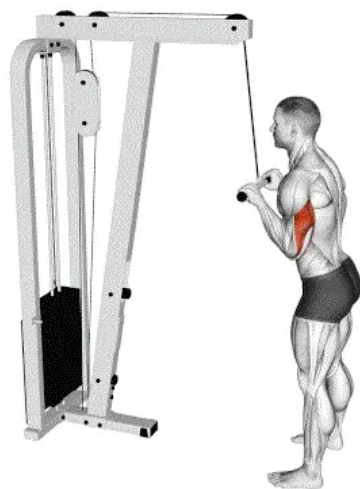
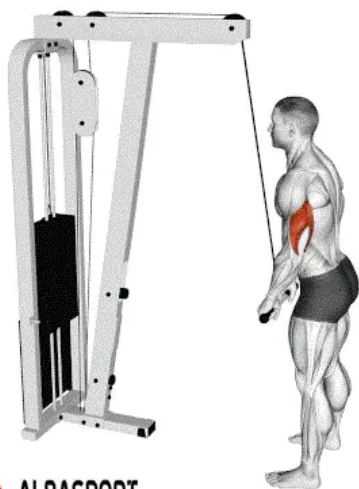


پشت بازو سیم کش

3

60  
ثانیه

ALBASPORT





حرکت

ست

تکرار

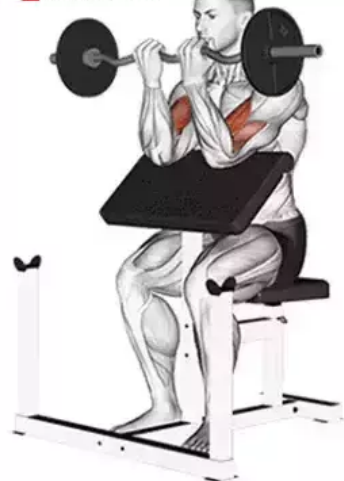
تصویر حرکت

جلو بازو لاری هالتر  
EZ

20

3

ALBASPORT



پایین تنه B

حرکت

ست

تکرار

تصویر حرکت

پرس پا دستگاه

20-  
15

3

ALBASPORT



حرکت

ست

تکرار

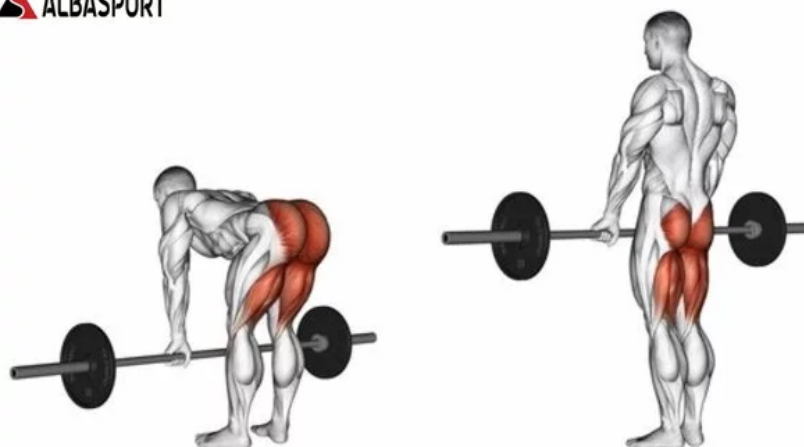
تصویر حرکت

ددلیفت پا صاف

3

10-8

ALBASPORT



لانچ دمبل راه رفتنی

3

10



ALBASPORT

ساق پا نشسته با دستگاہ

3

20-15

ALBASPORT



حرکت

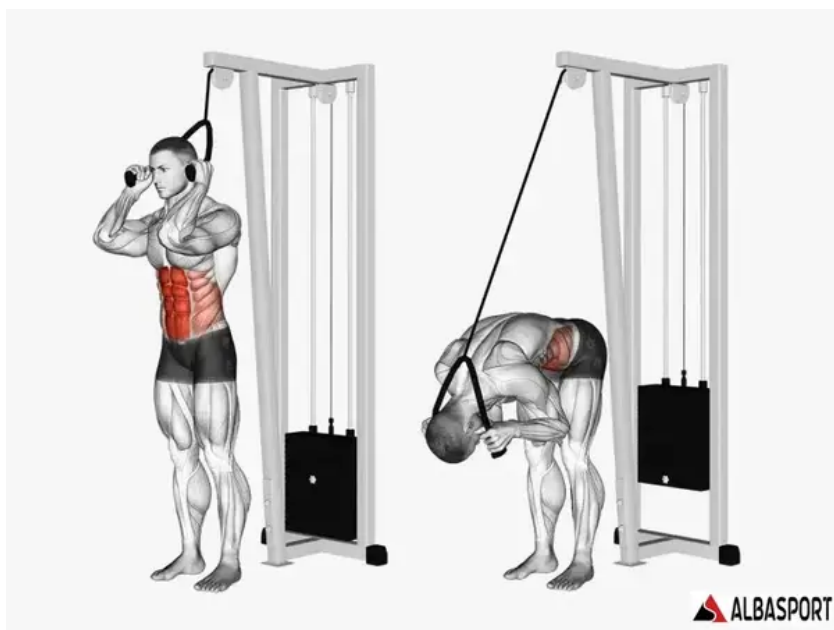
ست

تکرار

تصویر حرکت

کرانچ سیم کش

3 20



شکم چرخش روسی

3 20

