

تمرینو

برنامه تمرینی روز دوشنبه

نام بدنساز:

تاریخ:

مدت زمان کلی اجرای برنامه: حداکثر ۱ ماه

میزان وزن:

لینک ویدئو	میزان وزنه	استراحت بین ست‌ها	تکرار	ست	تمرین
http://www.aparat.com/v/spLi4	۴ دقیقه	۴-۶	۳	پرس بالا سینه هالتر دست میانه	
http://www.aparat.com/v/OqPRf	۴ دقیقه	۴-۶	۳	پرس شانه ایستاده	
http://www.aparat.com/v/Tdba4	۴ دقیقه	۴-۶	۳	پرس سینه هالتر دست باز پا باز	
http://www.aparat.com/v/4hTHR	۴ دقیقه	۴-۶	۳	بالا آوردن جانبی جفت دمبل ایستاده یا صلیب جفتی دمبل	
http://www.aparat.com/v/hB5zA	۴ دقیقه	۴-۶	۳	پرس هالتر پشت بازو دست نزدیک	

چند نکته خیلی مهم:

در هر ست وقتی به تکرار آخر می‌رسید میزان وزنه را بیشتر کنید. (خیلی مهم!!)
ست‌ها را با میزان وزنه ۸۵ درصد میزان وزنه تکرار بیشینه انجام بدهید.

من با افتخار یک بدنسازم

😊 یک کد تخفیف ۵۰۰۰ تومانی برای ۲۰ نفر که تا ۱۳۹۶/۰۵/۲۶ اعتبار دارد 😊

کد تخفیف

tamhoas2

