

تمرینو

برنامه تمرینی روز شنبه

نام بدنساز:

تاریخ:

مدت زمان کلی اجرای برنامه: حداکثر ۱ ماه

میزان وزن:

تمرین	ست	تکرار	استراحت بین ستها	میزان وزنه	لینک ویدئو
ددلیفت هالتر	۳	۴-۶	۴ دقیقه		http://www.aparat.com/v/c27jG
هالتر خمیده	۳	۴-۶	۴ دقیقه		http://www.aparat.com/v/gVdiQ
بارفیکس دست باز	۳	۴-۶	۴ دقیقه		http://www.aparat.com/v/m83Pv
جلو بازو هالتر	۳	۴-۶	۴ دقیقه		http://www.aparat.com/v/pOT89
کرانچ ایستاده با کابل	۳	۴-۶	۴ دقیقه		http://www.aparat.com/v/YgvMW
جودو کابل ناگهانی	۳	۴-۶	۴ دقیقه		http://www.aparat.com/v/6LA5u
کرانچ با طناب	۳	۴-۶	۴ دقیقه		http://www.aparat.com/v/8hdxI

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