

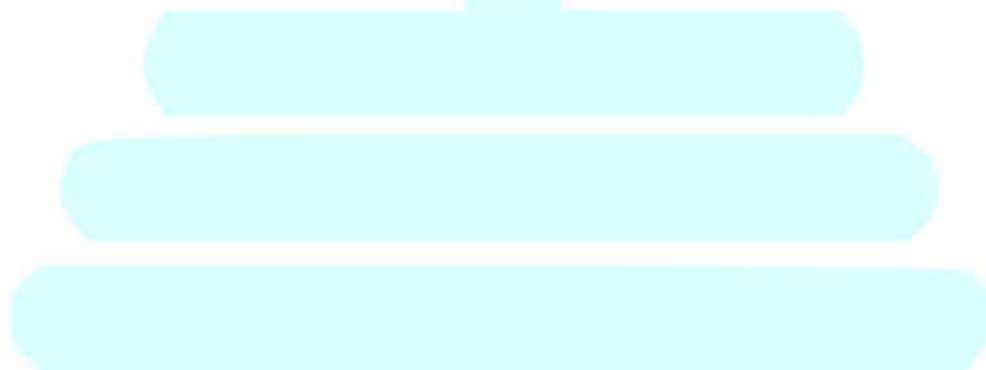
تمرینو

نام بدنساز:

برنامه تمرینی روز شنبه

تاریخ: ۱۳۹۶/۰۳/۱۱

مدت زمان کلی اجرای برنامه: حداکثر ۲ ماه

میزان وزن:

لینک ویدئو	میزان وزنه	استراحت بین ستها	تکرار	ست	تمرین
http://www.aparat.com/v/FfYcO	۴۰ ثانیه		۱۵	۳	سیم کش کراس اور آهنی
http://www.aparat.com/v/spLi4	۶۰ ثانیه		۱۲	۴	پرس بالاسینه هالتر
http://www.aparat.com/v/0GFEd	۵۰ ثانیه		۱۲	۳	پرس بالا سینه دمبل روی نیمکت شیب دار
http://www.aparat.com/v/WK0E9	۶۰ ثانیه		۱۰	۴	پرس سینه هالتر دست میانه
http://www.aparat.com/v/g1sxB	۴۰ ثانیه		۱۵	۳	پرس سینه دستگاه
http://www.aparat.com/v/fV3Cc	۴۰ ثانیه		۱۵	۳	جلو بازو سیم کش ایستاده
http://www.aparat.com/v/CorE7	۶۰ ثانیه		۸	۴	جلو بازو هالتر دست باز ایستاده
http://www.aparat.com/v/FTjCt	۶۰ ثانیه		۱۰	۴	جلو بازو هالتر لاری

چند نکته خیلی مهم:

میزان وزنه‌ای که جابه‌جا می‌کنید و میزان وزن خودتان را در جدول ذکر کنید. (می‌توانید این برگه را پرینت بگیرید و در باشگاه از آن استفاده کنید) ست به ست وزنه زیاد شود و با تمرکز تمرین کنید و وزنه درست انتخاب کنید دم و بازدم خیلی مهمه: قسمت سخت حرکت بازدم و قسمت آسان حرکت دم. بین هر ست حرکت کششی همان عضله را اجرا کن (کششی ایستا) آخر تمرین با نرمش و کششی بدن (کششی پویا) خود را سرد کنید. (۲ دقیقه)

مدت زمان قسمت مثبت حرکت باید نصف مدت زمان قسمت منفی حرکت باشد. مثال: در حرکت زیر بغل سیم کش مدت زمان کشیدن وزنه به سمت خودتان نصف مدت زمانی باشد که وزنه را از خود دور می‌کنید.

اگر در قسمت تکرار با چنین نشانه‌ای مواجه شدید (۶ ۶ ۶) منظور اجرای حرکت به صورت یک ست کامل (۶ ۶ ۶) تکراره است. (دراپ ست)
اگر در قسمت تمرین با دو حرکت مواجه شدید که بین آنها علامت + قرار داشت هر حرکت را به میزان تکرار توصیه شده پشت سر هم اجرا کنید بدون استراحت. (سوپرست)

من با افتخار یک بدنسازم

