

تمرینو

برنامه تمرینی روز پنج شنبه

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/Lm6lT	۴ دقیقه	۴-۶	۳	اسکوات هالتر پا باز	
http://www.aparat.com/v/OXgil	۴ دقیقه	۴-۶	۳	پرس پا دستگاه پاها باز	
http://www.aparat.com/v/rn51G	۴ دقیقه	۴-۶	۳	ددلیفت رومانیایی کاهشی	
http://www.aparat.com/v/yS7GX	۴ دقیقه	۴-۶	۳	پرس ساق پا با دستگاه پرس پا	
http://www.aparat.com/v/Mvqgr	۴ دقیقه	۴-۶	۳	بلند کردن ساق پا چهار پا	

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

