

# راهنمای برنامه

1- برنامه ارائه شده مختص خود شماست و برای دیگران بلا استفاده می باشد.

2- حرکات سوپر ست با علامت (+) به یک دیگر ربط داده شده اند این حرکات باید در هر ست پشت سر هم و بدون وقفه انجام شود.

3- ارتباط با مربی از طریق شماره 09138415083 در واتساپ امکان پذیر است

4- طول مفید کار هر برنامه یک ماه می باشد

5 - برنامه کاهش وزن سطح برنامه متوسط

6 - تمرین هوازی قبل از تمرین با وزنه به مدت ۲۰ دقیقه تردمیل یا دوچرخه ثابت

# (1)

پرس سینه هالتر : ۳×۱۵

بالا سینه دستگاه : ۳×۱۰

+

کراس از پایین : ۳×۱۲

پرس سینه دمبل : ۳×۱۰

+

قفسه دستگاه فلای : ۳×۱۲

زیر سینه دمبل : ۳×۱۵

پشت بازو سیم کش : ۳×۱۲

+

پشت بازو پرسى : ۳×۱۰

پشت بازو دمبل خوابیده جفت دست : ۳×۱۲

پشت بازو دمبل نشسته تک دست : ۳×۱۲

مچ و ساعد : ۳×۱۵

## (2)

سرشانه هالتر از جلو : ۳×۱۰

+

نشر از جلو سیم کش : ۳×۱۲

سرشانه دمبل آرنولدی : ۳×۱۵

نشر خم دمبل : ۳×۱۵

+

نشر از طرفین دمبل : ۳×۱۰

کول هالتر : ۳×۱۰

+

شراک دمبل : ۳×۱۲

لت از جلو دست باز : ۳×۱۰

+

لت از جلو دست جم مچ برعکس : ۳×۱۲

زیر بغل دستگاه H : ۳×۱۵

قایقی دستگاه : ۳×۱۵

فیله کمر : ناتوانی ۳×

چرخش روسی+مسکری ایستاده : ناتوانی ۳×

# (3)

جلو پا : ۳×۱۲

+

اسکات اسمیت : ۳×۱۰

پرس پا : ۳×۱۵

پشت پا : ۳×۱۲

+

پشت پا ددلیفت : ۳×۱۰

ساق پا دستگاه ایستاده : ۳×۲۵

جلوبازو هالتر : ۳×۱۲

+

جلوبازو دمبل نشسته جفت دست : ۳×۱۰

جلوبازو سیم کش : ۳×۱۲

+

جلوبازو دمبل چکشی جفت دست : ۳×۱۰

شکم میز شیب+دراز و نشست روی زمین : ناتوانی×۳

شکم خلبانی : ناتوانی×۳