

# 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 افزایش وزن و حجم عضلات سطح برنامه متوسط

# (1)

شنا سوئدی : ناتوانی ۳×

پرس سینه هالتر : ۸-۸-۱۰-۱۰

بالا سینه دمبل : ۸-۸-۱۰-۱۰

کراس آور : ۳×۱۰

زیر سینه هالتر : ۸-۸-۱۰-۱۰

پارالل : ناتوانی ۳×

پشت بازو سیم کش تک دست : ۳×۱۲

پشت بازو پرس : ۸-۸-۱۰-۱۰

پشت بازو هالتر خوابیده : ۳×۱۰

پشت بازو دمبل خم : ۳×۱۰

دیپ بین دو نیمکت : ناتوانی ۳×

مچ و ساعد : ۳×۱۵

## (2)

سرشانه دمبل پرسی : ۸-۸-۱۰-۱۰

سرشانه هالتر از جلو : ۸-۸-۱۰-۱۰

سرشانه دستگاه نشسته : ۱۰×۳

نشر از طرفین دمبل : ۱۰×۳

فلای معکوس : ۱۵×۳

کول هالتر : ۸-۸-۱۰-۱۰

بارفیکس دست باز : ناتوانی×۳

لت از جلو دست باز : ۸-۸-۱۰-۱۰

زیر بغل دمبل خم تک دست : ۱۰×۳

قایقی دستگاه : ۸-۸-۱۰-۱۰

فیله کمر : ناتوانی×۳

## (3)

جلو پا : ۳×۱۰

اسکات : ۱۰-۱۰-۸-۸

پرس پا : ۱۰-۱۰-۸-۸

پشت پا : ۳×۱۲

ساق پا دستگاه ایستاده : ۳×۲۰

جلوبازو دمبل نشسته : ۳×۱۰

جلوبازو هالتر : ۱۰-۱۰-۸-۸

جلوبازو سیم کش : ۳×۱۲

جلوبازو دمبل تک خم : ۳×۱۰

شکم میز شیب : ناتوانی×۳