

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 - سطح این برنامه مبتدی است

(1)

پرس سینه هالتر : ۳×۱۰

پرس بالا سینه : ۳×۱۰

قفسه فلای : ۳×۱۰

سرشانه هالتر از جلو : ۳×۱۰

لت از جلو دست باز : ۳×۱۰

قایقی دستگاه : ۳×۱۰

شکم میز شیب : ۳×۱۵

(2)

جلو پا : ۳×۱۰

پشت پا : ۳×۱۰

ساق پا دستگاہ : ۳×۱۵

جلو بازو هالتر : ۳×۱۰

جلو بازو سیم کش : ۳×۱۰

پشت بازو سیم کش : ۳×۱۰

پشت بازو دمبل خوابیده تک دست : ۳×۱۰

فیله کمر : ۳×۱۵