

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 امکان پذیر است

4- طول مفید کار هر برنامه یک ماه می باشد

5- آموزش حرکات را [در این لینک](#) مشاهده کنید

(1)

شنا سوئدی : 3×10

پرس سینه هالتر : $10-10-8-8$

پرس سینه دمبل : 3×10

کراس آور : 3×12

زیر سینه دمبل : $10-10-8-8$

پشت بازو سیم کش طناب : 3×12

پشت بازو پرس : $10-10-8-8$

پشت بازو دمبل خوابیده جفت دست : 3×10

دیپ : $3 \times$ ناتوانی

مچ هالتر از پشت + مچ دمبل جفت ایستاده : 3×15

(2)

سرشانه هالتر از جلو : 8-8-10-10

سرشانه دمبل موازی چسبیده بهم : 10×3

نشر از جلو سیم کش : 12×3

سرشانه دستگاه نشسته : 10×3

فلای معکوس : 15×3

کول هالتر : 8-8-10-10

بارفیکس دست باز : 3× ناتوانی

لت از جلو دست باز : 8-8-10-10

زیربغل H : 10×3

زیربغل قایقی : 12×3

فیله کمر : 3× ناتوانی

(3)

جلو پا : 3×12

اسکات اسمیت : $10-10-8-8$

هاک پا : 3×10

پشت پا : 3×12

ساق پا دستگاه ایستاده : 3×15

جلو بازو لاری نشسته : $10-10-8-8$

جلو بازو لاری نشسته جفت دست : 3×10

جلو بازو سیم کش تک دست : 3×12

جلو بازو دمبل تک خم : 3×10

شکم میزشیب + شکم خلبانی : $3 \times$ ناتوانی

(4)

بالا سینه اسمیت : 10-10-8-8

بالا سینه دستگاه : 3×10

کراس از پایین : 3×12

زیر سینه هالتر : 10-10-8-8

پارالل : 3× ناتوانی

پشت بازو سیم کش تک دست : 3×12

پشت بازو هالتر خوابیده : 10-10-8-8

پشت بازو دمبل نشسته جفت دست پشت گردن : 3×10

پشت بازو دمبل خم : 3×12

دیپ : 3× ناتوانی

ساعد سیم کش + ساعد هالتر زد : 3×15

(5)

نشر از طرفین دمبل نشسته : 3×10

سرشانه هالتر از جلو : $10-10-8-8$

سرشانه دمبل آرنولدی : 3×10

سرشانه دستگاه نشسته : 3×12

کول هالتر دست باز : $10-10-8-8$

لت از جلو دست جم : $10-10-8-8$

زیر بغل هالتر خم : 3×10

تی بار دست جم : 3×10

زیر بغل سیم کش تک دست خم : 3×12

فیله کمر : $3 \times$ ناتوانی

(6)

اسکات : 10-10-8-8

پرس پا باز : 3×10

داخل پا دستگاه : 3×12

پشت پا : 10-10-8-8

پشت پا ددلیفت : 3×10

ساق پا دستگاه نشسته : 3×15

جلو بازو هالتر ایستاده : 10-10-8-8

جلو بازو دمبل میز بالا سینه تک تک : 3×10

جلو بازو سیم کش لاری : 3×12

جلو بازو دمبل چکشی : 3×10

شکم خلبانی + پلانک : 3× ناتوانی