

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 : ناتوانی ۳×

پرس سینه هالتر : ۱۲-۱۰-۸

بالا سینه دمبل : ۱۰-۱۰-۸-۸

پلاور دمبل : ۳×۱۰

زیر سینه هالتر : ۱۰-۱۰-۸-۸

پشت بازو سیم کش : ۳×۱۲

پشت بازو پرس : ۱۰-۱۰-۸-۸

پشت بازو دمبل خوابیده جفت دست : ۳×۱۰

دیپ بین دو نیمکت : ناتوانی ۳×

مچ و ساعد : ۳×۱۵

(2)

سرشانه دمبل پرس : ۸-۸-۱۰-۱۰

سرشانه هالتر از جلو : ۸-۱۰-۱۲

نشر از طرفین دمبل : ۱۰×۳

فلای معکوس : ۲۰×۳

کول هالتر : ۸-۸-۱۰-۱۰

لت از جلو دست باز : ۸-۱۰-۱۲

زیر بغل دستگاه H : ۸-۸-۱۰-۱۰

زیر بغل قایقی دستگاه : ۱۲×۳

آویزان شدن از میله بارفیکس : ناتوانی×۳

فیله کمر : ناتوانی×۳

(3)

جلو پا : ۳×۱۲

اسکات اسمیت : ۱۲-۱۰-۸

پرس پا : ۱۰-۱۰-۸-۸

پشت پا : ۳×۱۲

ساق پا دستگاه ایستاده : ۳×۲۰

جلوبازو دمبل نشسته جفت دست : ۳×۱۰

جلوبازو هالتر Z ایستاده : ۱۰-۱۰-۸-۸

جلوبازو دمبل چکشی تک تک : ۳×۱۰

جلوبازو سیم کش : ۱۲-۱۲-۱۰-۱۰

شکم خلبانی+شکم میز شیب : ناتوانی×۳