

راهنمای برنامه

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

2- در این برنامه حرکات جایگزینی در نظر گرفته شده تا در صورت کافی نبودن امکانات باشگاه مورد استفاده قرار گیرد این حرکات پس از علامت (-) مشخص شده اند.

3- 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.

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

5- طول مفید کار هر برنامه یک ماه می باشد

(1)

پشت بازو سیم کش : ۳×۱۵

پشت بازو پرسی : ۱۰-۱۰-۸-۸

پشت بازو هالتر خوابیده : ۱۰-۱۰-۸-۸

پشت بازو دمبل نشسته تک دست : ۳×۱۰

دیپ بین دو نیمکت : ناتوانی×۳

جلوبازو دمبل نشسته تک تک : ۳×۱۰

جلوبازو هالتر ایستاده : ۱۰-۱۰-۸-۸

جلوبازو سیم کش : ۳×۱۲

جلوبازو دمبل چکشی جفت دست : ۳×۱۰

جلوبازو دمبل تک خم : ۳×۱۰