

جلسه ۱

اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
پیاده روی روی تردمیل	Walking on Treadmill	۱	۱۰ دقیقه با شیب ۱ و سرعت ۵	-
چرخش مفاصل بدن (مانند نمونه کلیپ)	Arm Circles	۱	۱۰	-
فلای نشسته دستگاه	Lever Seated Fly	۳	۱۲-۱۵	۶۰
پرس سینه با دستگاه	Lever Chest Press	۳	۱۰-۱۵	۶۰
قفسه سینه با سیم کش	Cable Middle Fly	۳	۱۲-۱۵	۶۰
شنا دست باز	Wide Hand Push Up	۳	۱۲-۱۵	۶۰
پرس چکشی خوابیده با دمبل	Dumbbell Lying Hammer Press	۳	۸-۱۲	۹۰
شنا الماسی (ابتدا روی زانو اجرا کنید)	Diamond Push Up	۳	۱۲-۱۵	۶۰
پلانک	Front Plank	۳	ثانیه ۳۰-۶۰	۴۵
الپتیکال	Elliptical Cross Trainer	۱	۵-۱۰ دقیقه	-



اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
پیاپی روی روی تردمیل	Walking on Treadmill	۱	۱۰ دقیقه با شیب ۱ و سرعت ۵	-
چرخش مفاصل بدن (مانند نمونه کلیپ)	Arm Circles	۱	۱۰	-
زیربغل سیمکش دست باز از روبرو	Cable Wide Grip Lat Pulldown	۳	۱۲-۱۵	۶۰
زیربغل قایقی نشسته با دستگاه	Lever Seated Row	۳	۱۰-۱۵	۶۰
بارفیکس دست برعکس	Chin Up	۳	۸-۱۲	۹۰
پول داون دست صاف با سیم کش	Cable Straight Arm Pulldown	۳	۱۲-۱۵	۶۰
جلوبازو دمبل تک تک	Dumbbell Alternate Biceps Curl	۳	۱۰-۱۲	۶۰
جلو بازو چکشی با سیم کش	Cable Hammer Curl	۳	۱۰-۱۲	۶۰
کرانچ روی زمین	Crunch Floor	۳	۱۵-۲۰	۴۵
تیلت لگن	Pelvic Tilt	۲	۱۰-۱۲	۳۰
پیاپی روی روی تردمیل	Walking on Treadmill	۱	۱۰ دقیقه با شیب ۱ و سرعت ۵	-



اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
دوچرخه ثابت ایستاده	Stationary Bike Run	۱	دقیقه ۱۰	-
چرخش مفاصل بدن (مانند نمونه کلیپ)	Arm Circles	۱	۱۰	-
پرس سرشانه با دستگاه	Lever Shoulder Press	۳	۱۰-۱۲	۶۰
نشر جانب دمبل	Dumbbell Lateral Raise	۳	۱۰-۱۲	۶۰
فلای معکوس دستگاه	Lever Seated Reverse Fly	۳	۱۲-۱۵	۶۰
شراک با هالتر	Barbell Shrug	۳	۱۲-۱۵	۶۰
فیس پول ایستاده با کابل	Cable Standing Face Pull	۳	۱۲-۱۵	ثانیه ۶۰
فیله کمر ۴۵ درجه	۴۵ Degree Hyperextension	۳	۱۲-۱۵	۶۰
پیاده روی روی تردمیل	Walking on Treadmill	۱	۱۰ دقیقه با شیب ۱ و سرعت ۵	-



اسم حرکت	لینک آموزش حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	استراحت/ثانیه
دستگاه الپتیکال	Elliptical Machine Walk	۱	دقیقه ۱۰	-
چرخش مفاصل بدن (مانند نمونه کلیپ)	Arm Circles	۱	۱۰	-
جلوپا دستگاه	Lever Leg Extension	۳	۱۲-۱۵	۶۰
پرس پا ۴۵° درجه	Sled ۴۵° Leg Press	۳	۱۰-۱۵	۹۰
هاگ اسکوات با دستگاه	Sled Hack Squat	۳	۱۰-۱۵	۹۰
ساق پا نشسته دستگاه	Lever Seated Calf Raise	۳	۱۵-۲۰	۶۰
دوچرخه ثابت ایستاده	Stationary Bike Run	۱	دقیقه ۵-۱۰	-



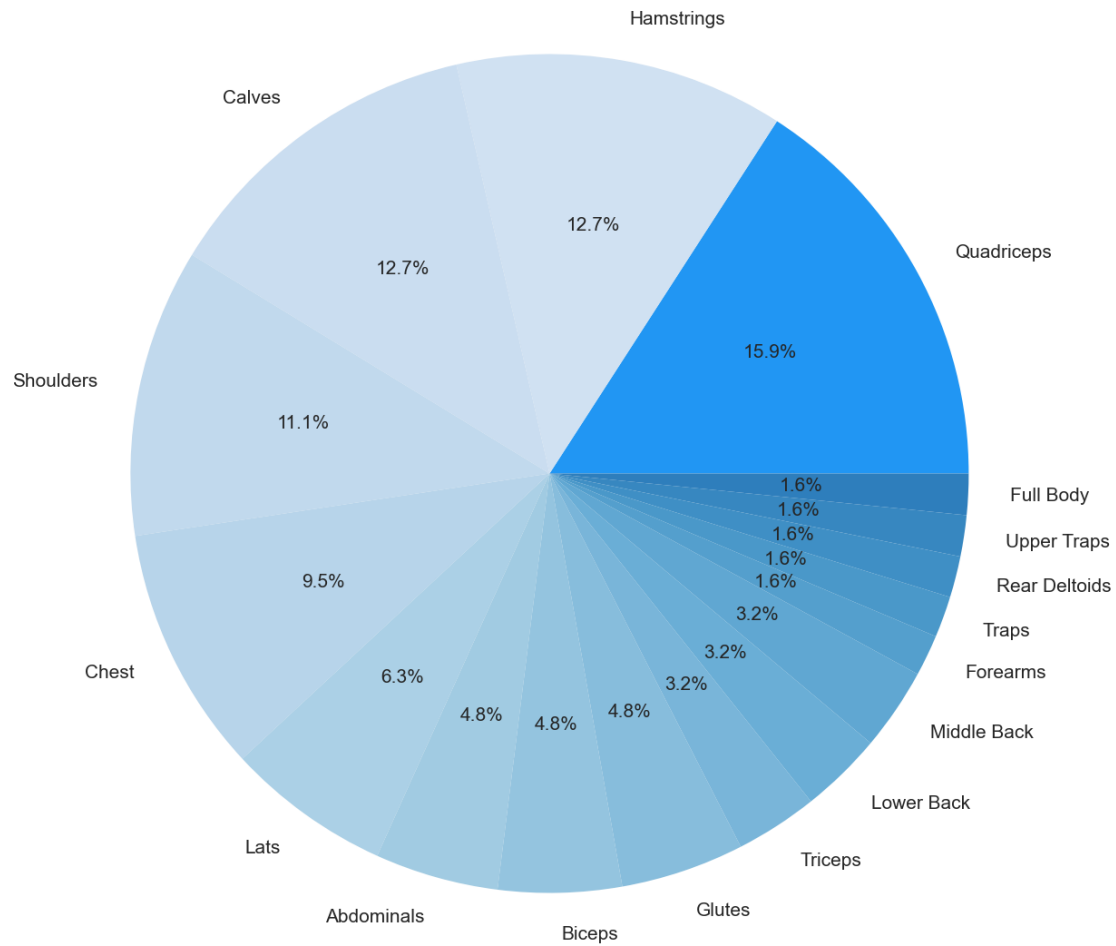
توصیه‌های مربی

- برنامه تمرینی فوق با توجه به اهداف و شرایط فعلی شما طراحی شده است
- لطفاً قبل از شروع تمرینات، گرم کردن مناسب را انجام دهید
- بین هر ست، زمان استراحت ذکر شده را رعایت کنید
- در صورت احساس درد غیرطبیعی، تمرین را متوقف کنید
- برای هر حرکت، فرم صحیح را از طریق لینک‌های آموزشی مشاهده کنید
- در ابتدا ممکن است انجام این تمرین ها کمی سخت باشد، ولی به مرور به آن عادت می‌کنید. در ابتدا سعی کنید شدت تمرین را کم نگه دارید و به مرور شدت آن را بیشتر کنید.
- برای سادگی حرکت شنا الماسی، می‌توانید ابتدا آن را روی زانو انجام دهید و پس از افزایش قدرت و آشنایی کامل با حرکت، حرکت را روی پنجه‌ی پا اجرا کنید.



تجزیه و تحلیل آماری برنامه

توزیع فشار برنامه روی گروه‌های عضلانی



@mrbadansaz

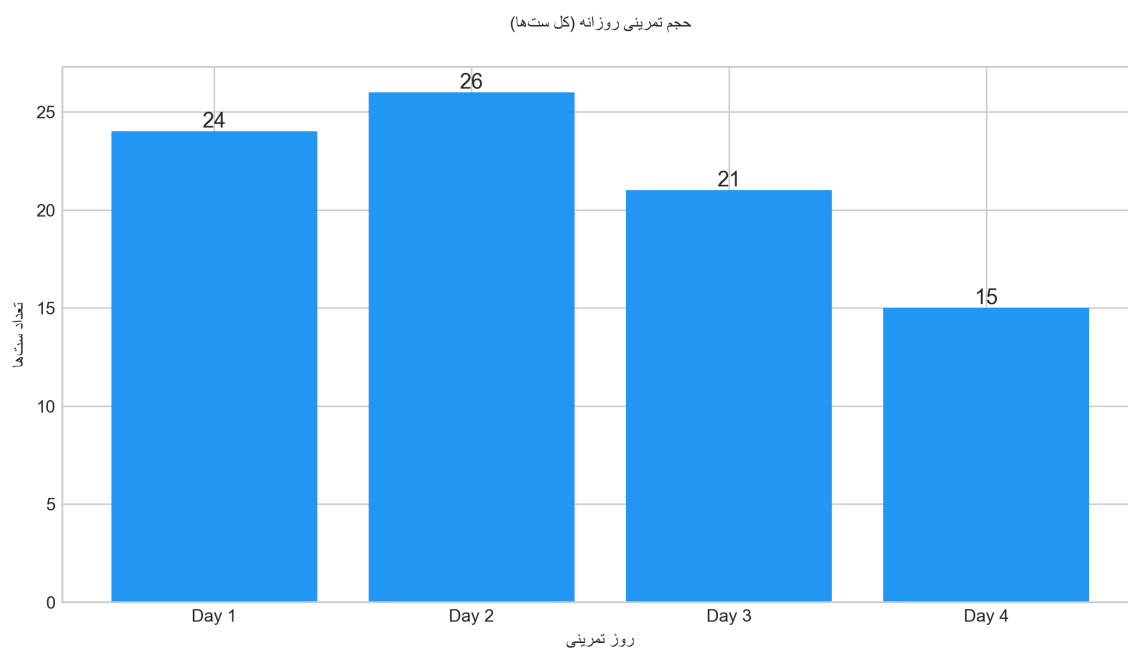
mrbadansaz.ir

آقای بدنساز

ورزشکار حرفه‌ای، برنامه حرفه‌ای



حجم تمرینی روزانه



تحلیل ابزارهای مورد استفاده

