

برنامه بدنسازی حجمی

کلیه دوستان دقت داشته باشید در هفته باید دوروز استراحت داشته باشید

حال میتوان آن روزها دوشنبه یا سه شنبه باشد+یک روز جمعه

روز اول

نام عضله	نام حرکت	استراحت	ست	تعداد
گرم کردن	پروانه+ گرم کردم	ندارد	5 دقیقه	ندارد
سینه	پرس سینه هالتر	60ثانیه	5	12
سینه	پرس بالا سینه هالتر	60ثانیه	4	15
سینه	زیر سینه هالتر	60ثانیه	3	12
سینه	شناسوندی+پارالل	60ثانیه	4	8
سینه	پرس بالاسینه دمبل	60ثانیه	4	15
سینه	قفسه سینه دمبل	60ثانیه	4	15
سینه	پرس سینه دمبل	60ثانیه	4	15
سردکردن	انجام حرکاتی مه که موجب سرد شدن بدن میشود 5دقیقه.			

روز دوم

نام عضله	نام حرکت	استراحت	ست	تعداد
گرم کردن	حرکات کششی	ندارد	5 دقیقه	ندارد
سرشانه	هالتر از پشت نشسته	60ثانیه	4	15
سرشانه	نشز از جانب+نشرخم دمبل	60ثانیه	3	15
سرشانه	سرشانه دمبل پرسی	60ثانیه	3	15
سرشانه	شراگ با دمبل	60ثانیه	3	15
سرشانه	بارفیکس	60ثانیه	3	10
سرشانه	دمبل تک خم	60ثانیه	4	15
سرشانه	هالتر از جلو	60ثانیه	3	10
کول	هالتر	60ثانیه	4	15
سردکردن	انجام حرکاتی مه که موجب سرد شدن بدن میشود 5دقیقه.			

روز سوم

نام عضله	نام حرکت	استراحت	ست	تعداد
گرم کردن	حرکات کششی	ندارد	5 دقیقه	ندارد

12	4	60ثانیه	هالتر ایستاده	جلوبازو
12	4	60ثانیه	چکشی دمبل ایستاده	جلوبازو
12	4	60ثانیه	لاری هالتر	جلوبازو
8	4	60ثانیه	لاری دمبل	جلوبازو
12	4	60ثانیه	سیمکش ایستاده	جلوبازو
15	3	60ثانیه	سیمکش	پشت بازو
12	4	60ثانیه	هالتر خوابیده	پشت بازو
در حد توان	4	60ثانیه	دیپ	پشت بازو
15	3	60ثانیه	سیم کش طنابی	پشت بازو
10	3	60ثانیه	سیمکش دست برعکس	پشت بازو
			انجام حرکاتی مه که موجب سرد شدن بدن میشود 5دقیقه.	سردکردن

روز چهارم

تعداد	ست	استراحت	نام حرکت	نام عضله
ندراد	5 دقیقه	ندارد	حرکات کششی	گرم کردن
10	3	60ثانیه	بارفیکس	زیربغل
10	4	60ثانیه	سیمکش جلو	زیربغل
15	4	60ثانیه	دمبل خم	زیربغل
8	3	60ثانیه	هالتر خم	زیربغل
12	3	60ثانیه	دمبل پلاور	زیربغل
15	3	60ثانیه	سیمکش پشت	زیربغل
12	4	60ثانیه	تی باربا میله هالتر	زیربغل
20	3	60ثانیه	سیمکش قایقی	زیربغل
10	3	60ثانیه	لیفت هالتر نیمه	زیربغل
10	3	60ثانیه	سیمکش دست برعکس	زیربغل
			انجام حرکاتی مه که موجب سرد شدن بدن میشود 5دقیقه.	سردکردن

روز پنجم

تعداد	ست	استراحت	نام حرکت	نام عضله
ندراد	5 دقیقه	ندارد	10 دقیقه تردمیل	گرم کردن
12	3	60ثانیه	سیمکش جلو ران	پا
15	5	60ثانیه	اسکات هالتر	پا
20	4	60ثانیه	پرس پا	پا
20	3	60ثانیه	هاگ	پا

12	4	60ثانیه	پشت ران	پا
15	5	60ثانیه	ساق پا ایستاده	پا
12	4	60ثانیه	اسکات از پشت	پا
درحد توان	4	60ثانیه	ساق پا ایستاده	پا
15	4	60ثانیه	کول هالتر	کول
20	3	60ثانیه	شراگ با دمبل	کول
			انجام حرکاتی مه که موجب سرد شدن بدن میشود 5دقیقه.	سردکردن

دوستان توجه کنید روزپا مهمترین روز است و ان را حتما بزنید زیرا اگر کار نکنید رشدی در بدن نخواهید کرد.

(حرکاتی جهت قوی کردن اعضای بدن)

انتخاب تمرینات





برای قوی تر کردن	مرد ها انجام بدند	زن ها انجام بدند
 بالاتنه	شنا بارفیکس پرس سینه زیربغل دمبل خم پرس سرشانه زیربغل سیم کش	شنا بارفیکس پرس سینه زیربغل دمبل خم پرس سرشانه زیربغل سیم کش
 پایین تنه	اسکوات ددلیفت اسپلیت اسکوات تاباندن کتل بل لانج هیپ تراست	اسکوات ددلیفت اسپلیت اسکوات تاباندن کتل بل لانج هیپ تراست
 عضلات میانی	پلانک پلانک پهلو پالف پرس دد باگ برد داگ حمل کردن کتل بل	پلانک پلانک پهلو پالف پرس دد باگ برد داگ حمل کردن کتل بل

روز اول

--	--	--	--	--

