

برنامه بدنسازی : جلسه اول

تکرار	حرکت
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	پرس سینه هالتر
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	پرس بالاسینه دمبل
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	فلای دستگاه
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	شناسوئدی
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	پشت بازو پرسی*پشت بازو هالتر خوابیده
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	جلوبازو هالتر*جلوبازو دمبل
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	کرانچ

برنامه بدنسازی : جلسه دوم

تکرار	حرکت
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	زیربغل قایقی
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	زیربغل سیمکش دست باز
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	هالتر خم* فیس پول
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	تک دمبل خم
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	پرس سرشانه دمبل
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	پرس سرشانه دستگاه
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	نشر جانب دمبل*نشر خم دمبل
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	فیله

برنامه بدنسازی : جلسه سوم

تکرار	حرکت
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	پرس پا خوابیده*هاگ دستگاه
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	جلو پا دستگاه
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	لانگز دمبل راه رفتنی
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	پشت پا ماشین خوابیده
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	کیک بک دستگاه
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	هیپ تراست
۳ست با ۸-۱۲ تکرار	ساق ایستاده