

در ادامه قصد داریم به یک برنامه بدنسازی حجمی اشاره کنیم که مخصوص افراد حرفه‌ای است. این برنامه را می‌توانید به مدت ۱۰ هفته ادامه دهید تا به حجم مدنظر خود برسید. در این برنامه سعی شده است با تقسیم بندی عضلات در کنار استراحت کافی رشد بسیار زیاد ماهیچه‌ها را برای شما داشته باشد.

برنامه بدنسازی حجمی شنبه

عضلات سینه

- پرس سینه هالتر: ۴ ست و هربار ۱۰، ۸، ۸، ۶ تکرار
- بالا سینه هالتر: ۳ ست و هر بار ۸، ۸، ۶ تکرار
- زیر سینه هالتر: ۳ ست و هربار ۸، ۸، ۶ تکرار
- قفسه دمبل: ۲ ست و هربار ۱۰ تکرار
- پلاور دمبل: ۲ ست و هربار ۸ تکرار

عضلات پشت بازو

- پشت بازو سیم کش: ۴ ست و هربار: ۱۰، ۸، ۸، ۶ تکرار
- پشت بازو دیپ: ۳ ست و هربار ۸ تکرار
- پارالل پشت بازو: ۳ ست و هربار ۱۰ تکرار

برنامه بدنسازی یکشنبه

عضلات پشت

- ددلیفت: ۵ ست و هربار: ۱۰، ۸، ۸، ۶، ۴ تکرار
- بارفیکس دست جمع از جلو: ۲ ست و هربار: ۸ تکرار
- دمبل تک خم زیر بغل: ۳ ست و هربار: ۸ تکرار
- سیم کش قایقی: ۲ ست و هربار: ۸ تکرار
- زیربغل سیم کش از پشت: ۳ ست و هربار: ۱۰، ۱۰، ۸ تکرار

عضلات بازو

- جلو بازو هالتر: ۳ ست و هربار ۸، ۸، ۶ تکرار
- جلو بازو لاری: ۳ ست و هربار ۸، ۸، ۶ تکرار
- جلو بازو دمبل نشسته میز شیب دار: ۲ ست و هربار ۱۲، ۱۴ تکرار
- جلو بازو دمبل خم نشسته: ۲ ست و هربار ۱۰ تکرار

دوشنبه: استراحت

برنامه بدنسازی حجمی سه‌شنبه

عضلات سرشانه

- سرشانه با دستگاه اسمیت نشسته: ۳ ست و هربار ۱۰ تکرار
- نشر از جانب نشسته با دمبل: ۳ ست و هربار ۸ تکرار
- سرشانه هالتر از پشت: ۴ ست و هربار ۱۰ تکرار
- نشر از جانب ایستاده با دمبل: ۲ ست و هربار ۱۰ تکرار
- شراگ کول دمبل: ۲ ست و هربار ۱۰ تکرار
- کول هالتر دست جمع: ۲ ست و هربار ۱۰ تکرار

عضلات ساعد

- ساعد، مچ هالتر از پشت: ۴ ست و هربار ۱۰ تکرار
- ساعد، مچ هالتر نشسته: ۴ ست و هربار ۱۰ تکرار

برنامه بدنسازی چهارشنبه

عضلات پا

- اسکات: ۵ ست و هربار ۱۰ تکرار
- جلو پا سیم کش: ۳ ست و هربار ۱۲ تکرار
- پشت پا سیم کش: ۳ ست و هربار ۱۲ تکرار

عضلات ساق

- ساق پا ماشین ایستاده: ۴ ست و هربار ۱۲ تکرار
- ساق پا ماشین نشسته: ۲ ست و هر بار ۱۲ تکرار

پنجشنبه شروع از اول برنامه تمرینی