

برنامه بدنسازی حجمی حرفه ای

جلسه اول

تعداد	حرکت
12.12.10.8	پرس سینه هالتر
12.12.1212/10.10.10.10	ففسه بالاسینه دمبل*پرس بالاسینه دمبل
10.10.10.10	پارالل
12.12.12.12	شنا سوندی
12.12.10.8	پشت بازو پرس
12.12.12.12	پشت بازو هالتر خوابیده
10.10.10.10	دیپ نیمکت*پشت بازو سیمکش
15.15.15.15	کرانچ
15.15.15.15	کرانچ سیم کش

جلسه دوم

تعداد	حرکت
10.10.10	بارفیکس دست باز جلو
12.10.10.8	هالتر خم مچ برعکس
10.10.8.8	قایقی*فیس پول
12.12.12.12	زیربغل سیمکش دست باز جلو
12.10.10	تک دمبل خم
12.12.10.8	پلاور دمبل
12.12.12.12	شراگ دمبل ایستاده
10.10.10.10	کول هالتر باز
15.15.15.15	فیله با نیمکت

جلسه سوم

تعداد	حرکت
12.12.10.8	پرس سرشانه دمبل ایستاده
12.12.12	نشر جانب نشسته*نشر خم دمبل
10.10.8.8	پرس سرشانه اسمیت نشسته
12.12.12.12	نشر جانب سیمکش تک
12.10.10.8	جلوبازو هالتر ایستاده
12.10.10.8	جلوبازو سیمکش*جلوبازو دمبل تناوبی
10.10.10.10	جلوبازو دمبل چکشی
20.20.20.20	ساعد
20.20.20.20	زیرشکم فضایی

جلسه چهارم

تعداد	حرکت
12.10.10.1	جلوپا دستگاه
12.10.10.8	اسکوات پشت هالتر
12.12.12	لانگ بلغاری
15.15.15.15	پشت پا دمبل خوابیده
12.12.12.12	سومواسکوات دمبل
20.20.20.20	ساق ایستاده
20.20.20.20	ساق پرس

