وبسایت آلفابلاگ (© کپی فقط با ذکر منبع مجاز است)

جلسه سوم برنامه بدنسازی ۳ روز در هفته

تمرین	تکرار*ست	زمان ریکاوری
گرم کردن (تردمیل ، دوچرخه ، حرکات جنبشی)	۵ الی ۱۰ دقیقه	بدون استراحت
اسکات بلغاری تک پا	۳*۱۲	۱ دقیقه
اسکات از جلو	۳*۱۲	۱ دقیقه
پشت ران دستگاه	۳*۱۲	۱ دقیقه
جلو ران دستگاه	۳*۱۲	۱ دقیقه
اسکات از پشت هالتر	۳*۱۲	۱ دقیقه
ساق پا ایستاده دستگاه	۳*۱۲	۱ دقیقه
پرس پا (پا باز بالای صفحه)	۳*۱۲	۱ دقیقه
کرانچ با وزنه	۳*۱۲	۱ دقیقه
شکم دوچرخه	۳*۱۲	۱ دقیقه
دمبل پهلو	۳*۱۲	۱ دقیقه
کول هالتر دست جمع	۳*۱۲	۱ دقیقه
شکم تخت خوابیده	۳*۱۲	۱ دقیقه
حرکات کششی + سرد کردن	۵دقیقه	بدون استراحت