

وبسایت آلفابلاگ (⑥ کپی فقط با ذکر منبع مجاز است)

جلسه چهارم برنامه بدنسازی مبتدی

تمرين	تكرار*ست	زمان ريكاورى
گرم کردن (تردميل ، دوچرخه ، حرکات جنبشی)	۵ الى ۱۰ دقيقه	بدون استراحت
نشر از جانب دمبل	۱۲*۳	۱ دقيقه
پرس سرشانه هالتر از پشت ايستاده	۱۲*۳	۱ دقيقه
پرس سرشانه دمبل نشسته	۱۲*۳	۱ دقيقه
نشر از جلو دمبل	۱۲*۳	۱ دقيقه
فييس پول طناب ايستاده	۱۲*۳	۱ دقيقه
نشر خم دمبل	۱۲*۳	۱ دقيقه
نشر از جلو سيمكش	۱۲*۳	۱ دقيقه
كول هالتر	۱۲*۳	۱ دقيقه
كول دمبل	۱۲*۳	۱ دقيقه
كول سيمكش	۱۲*۳	۱ دقيقه
كول هالتر دست جمع	۱۲*۳	۱ دقيقه
شكم تخت خوابیده	۱۲*۳	۱ دقيقه
حرکات کششی + سرد کردن	۵دقيقه	بدون استراحت

جلسه پنجم برنامه بدنسازی مبتدی

زمان ریکاوری	تکرار*ست	تمرین
بدون استراحت	۵ الی ۱۰ دقیقه	گرم کردن (تردミل ، دوچرخه ، حرکات جنبشی)
۱ دقیقه	۱۲*۳	ددلیفت هالتر دست ها عرض شانه
۱ دقیقه	۱۲*۳	جلو ران سیمکش
۱ دقیقه	۱۲*۳	پشت ران سیمکش
۱ دقیقه	۱۲*۳	پرس پا (پاها باز و بالای صفحه)
۱ دقیقه	۱۲*۳	هاک پا دستگاه پا باز
۱ دقیقه	۱۲*۳	لانگ پا دمبل
۱ دقیقه	۱۲*۳	ساق پا ایستاده دستگاه
بدون استراحت	۵ دقیقه	حرکات کششی + سرد کردن