



تاریخ : 1402/10/12

برنامه ورزشی بدنسازی

جلسه اول

5 * 8	پرس سرشانه تک و جفت خوابیده روی نیمکت
دراپ ست 3 *	سرشانه معکوس دمبل میز شیب دار
4 * 6 هر طرف	نشر از جانب سیم کش نشسته تک دست
4 * 8	نشر روبرو سیم کش نشسته
4 * 12	T بار دستگاه دست جمع
8 - 10 - 16 - 12	زیر بغل جفت کابل روی نیمکت
4 * 12	پارالل دستگاه دست باز
5 * 8 - 6	کول هالتر دست باز

جلسه دوم

4 * 12	اسکوات اسمیت پا باز + ساق
12 * 3 هر پا	پشت پا سیم کش روی نیمکت
4 * 12	ددلیف سیم کش دسته V
4 * 8 هر پا	استپ آپ دمبل
10 * 3 هر پا	اسکوات بلغاری اسمیت
5 * 10	سومو اسکوات با دمبل
4 * 8	هیپ تراس با هالتر
12 - 10 - 10 - 12	ساق با دستگاه پرس



جلسه سوم

4 * 12	بالاسینه جفت دمبل عمود
4 * 8	زیر سینه هالتر خوابیده
4 * 10	بارفیکس معکوس اسمیت
3 * 12	پشت بازو جفت دست خوابیده دمبل
4 * 8	پشت بازو کابل ضربدری ایستاده
12 * 3 هر دست	جلوبازو آرنولدی دمبل نشسته
4 * 8	جلوبازو سیم کش جفت دست روی شیب
12 * 3 هر دست	جلوبازو سیم کش تک دست از وسط

پهلوی و شکم

12	وی آپ خوابیده	20	کرانچ سیم کش از بالای سر خوابیده
10 هر طرف	پهلوی سیم کش هیزم شکن از بالا	20	زیر شکم جفت پا

**** سه سری تکرار شود ****