

برنامه بدنسازی حرفه ای فیتنس مدلینگ

جلسه اول برنامه بدنسازی پیشرفته :عضلات سینه و پشت بازو

تکرار	تعداد ست	نام حرکت
(8)10	۴(۴)	بالا سینه هالتر + قفسه بالا سینه دمبل
8	4	بالا سینه دمبل
(max)10	۴(۴)	پرس سینه هالتر + شنا سوئدی
(8)10	۴(۴)	زیر سینه هالتر+ زیر سینه قفسه دمبل
10	4	پشت بازو طناب سیم کش
10	4	پشت بازو خوابیده هالتر میله EZ
12	3	پشت بازو سیم کش مچ برعکس
max	3	پارالل

جلسه ی دوم بدنسازی حرفه ای :سر شانه و بازو

تکرار	تعداد ست	نام حرکت
(8)10	۴(۴)	سرشانه اسمیت از جلو + نشر از جلو هالتر
(8)10	۴(۴)	سرشانه پرسی دمبل + سرشانه دست موازی با دستگاه
10	4	فلای پشت به دستگاه دست موازی
12	3	جلو بازو دمبل تک تک
10	4	جلو بازو طناب ایستاده
10	4	جلو بازو هالتر لاری با میله EZ دست جمع
10	4	جلو بازو اورکراس فیگوری
25	3	ساعد با هالتر

جلسه سوم : عضلات شکم و عضلات پشت یا زیر بغل

تکرار	تعداد ست	نام حرکت
-------	----------	----------

12	4	سیم کش از جلو دست باز
12	4	زیر بغل طناب سیم کش روی زانو
12	4	زیر بغل قایقی
max	4	بارفیکس
max	4	شکم خلبانی
max	4	شکم شیب دار
max	4	شکم کرانچ معکوس
20 min		هوای

جلسه چهارم : عضله پا

تکرار	تعداد ست	نام حرکت
12	4	جلو پا دستگاه
12	4	پرس پا دستگاه
12	4	اسکات پا جمع
10	4	هاگ پا دستگاه
10(10)	۴(۴)	بیرون پا دستگاه + داخل پا دستگاه
12	4	داخل پا دمبل
12	4	پشت پا دستگاه
max	4	ساق ایستاده

برای دریافت برنامه تخصصی و شخصی مناسب خودتان کلیک کنید.