

برنامه بدنسازی فیتنس مدلینگ مبتدی

جلسه اول : عضله های پشت بازو و سرشانه

تکرار	تعداد ست	نام حرکت
10	4	سرشانه اسمیت از جلو
10	4	نشر جانب دمبل نشسته
10	4	سرشانه فیس پول
8	4	پرس سرشانه دستگاه
8	4	پشت بازو طناب ایستاده
8	4	پوش دان مچ برعکس
10	4	پشت بازو دمبل از پشت سر
15	3	شکم با دستگاه

نکته : منظور از ست و تکرار چیست؟

ست و تکرار، اساس برنامه بدنسازی را تشکیل می‌دهند؛ پس بهتر است هرچه زودتر آن‌ها را توضیح دهیم.

- ست: گروهی از تکرارهاست و معمولاً تمرینات از دو تا هشت ست انجام می‌شوند.
- تکرار: منظور از تکرار، تعداد دفعاتی است که یک حرکت را انجام می‌دهید، که معمولاً باتوجه به نوع تمرینی که انجام می‌دهید، بین ۳ تا ۳۰ متغیر است.

استراحت: زمان استراحت بین ست‌ها معمولاً ۳۰ ثانیه تا ۲ دقیقه است، اما بسته به هدف خاص شما، می‌تواند کمتر یا بیشتر باشد.

جلسه دوم برنامه مبتدی : عضله های سینه و زیر بغل

تکرار	تعداد ست	نام حرکت
10	4	پرس سینه دمبل
10	4	بالا سینه اسمیت
10	4	زیر سینه قفسه دمبل
15	3	سیم کش کراس از بالا
10	4	قایقی دستگاه
12	4	زیربغل سیم کش از جلو
10	4	زیر بغل H تک دست
10	3	شنا سوئدی

جلسه سوم : عضله های جلو بازو و سرشانه

تکرار	تعداد ست	نام حرکت
10	4	جلو بازو هالتر
8	4	جلو بازو دمبل تک تک
8	4	جلو بازو سیم کش فیگوری
10	4	جلو بازو دمبل چکشی
15	3	سرشانه دستگاه پرس
8	4	سرشانه هالتر از جلو
10	4	سرشانه نشر از جانب
8	4	بارفیکس

جلسه چهارم : عضله پا

نکته : سعی کنید وزنه ای که قرار است بیشتر کنید، زیاد سنگین نکنید چون باعث صدمه به عضله می شود

تکرار	تعداد ست	نام حرکت
12	4	جلو پا دستگاه
10	4	پشت پا خوابیده دستگاه
15	4	بیرون ران دستگاه
15	4	ساق نشسته
15	4	شکم خلبانی
15	4	شکم سیم کش
12	4	پرس پا دستگاه

[برای دریافت برنامه تخصصی و شخصی مناسب خودتان کلیک کنید.](#)