



Fitnessia.ir



مشاوره رایگان



برنامه غذایی



برنامه تمرینی



مقاله های آموزشی

فیتنسیا : همراه شما در مسیر رسیدن به تناسب اندام

برنامه تمرینی بدنسازی : مبتدی

- هدف اصلی : ساخت عضله
- سطح : مبتدی
- مدت اجرا : ۶ هفته
- تعداد جلسات در هفته : ۴ روز
- جنسیت : مرد و زن
- زمان هر جلسه : ۴۵-۳۰ دقیقه
- تجهیزات : هالتر، دمبل، سیمکش، دستگاه های بدنسازی و وزن بدن
- ارائه شده توسط : fitnessia.ir

سایر نکات مربوط به این برنامه تمرینی در فیتنسیا

جلسه اول

تعداد تکرار	تعداد ست	حرکت
۱۰-۱۲	۲	۱. اسکوات *
۱۲	۱	۲. جلوپا با دستگاه
۱۲	۱	۳. پشت پا با دستگاه
۱۲-۱۵	۲	۴. ساق پا ایستاده
۱۰-۱۲	۲	۵. پرس سینه با هالتر *
۱۲	۱	۶. فلای دستگاه
۱۲	۱	۷. پشت بازو سیمکش *

جلسه دوم

تعداد تکرار	تعداد ست	حرکت
۱۰-۱۲	۲	۱. پرس سرشانه با هالتر از جلو *
۱۲	۱	۲. کول هالتر
۱۲	۱	۳. نشر طرفین دمبل
۱۰-۱۲	۲	۴. لت از پشت دست باز *
۱۲	۱	۵. لت از جلو دست جمع
۱۲	۱	۶. پول اور
۱۰-۱۲	۲	۷. قایقی با دستگاه یا سیم کش
۱۲	۱	۸. جلو بازو آر نولدی تمرکزی
۱۲-۱۵	۲	۹. کرانچ

* قبل از اجرای حرکات ستاره دار، یک ست از همان حرکت را با وزنه‌های سبک اجرا کنید تا عضلات هدف گرم شوند.

می‌توانید این برنامه را طبق یکی از زمان‌بندی‌های زیر اجرا کنید.

روز	جلسه تمرینی
شنبه	جلسه اول
یکشنبه	استراحت
دوشنبه	جلسه دوم
سه‌شنبه	استراحت
چهارشنبه	جلسه اول
پنج‌شنبه	استراحت
جمعه	جلسه دوم

روز	جلسه تمرینی
شنبه	جلسه اول
یکشنبه	جلسه دوم
دوشنبه	استراحت
سه‌شنبه	جلسه اول
چهارشنبه	جلسه دوم
پنج‌شنبه	استراحت
جمعه	استراحت

