

تاریخ انقضا ۲۹ آبان ۱۴۰۵	تاریخ ساخت ۱۷ مهر ۱۴۰۵	مدت برنامه ۶ هفته
-----------------------------	---------------------------	----------------------

روز اول	سینه و پشت بازو
روز دوم	زیربغل و جلو بازو
روز سوم	پا و سرشانه

اگر سوالی درباره برنامه یا نحوه اجرای حرکات داشتید، با مربی‌تان رضا احمدی به شماره ۰۹۱۲۱۲۳۴۵۶۷ تماس بگیرید.



نکات مهم تمرین

گرم کردن

۱

۵ تا ۱۰ دقیقه هوازی سبک و چند حرکت کششی پویا انجام دهید.

تغذیه

۲

یک تا دو ساعت قبل، یک وعده سبک با کربوهیدرات و کمی پروتئین بخورید.

آب کافی

۳

قبل و در طول تمرین آب بنوشید و منتظر تشنگی نمانید.

ست گرم‌کننده

۴

هر حرکت را با یک ست سبک شروع کنید، بعد سراغ وزنه اصلی بروید.

فرم صحیح حرکت

۵

اجرای درست از وزنه سنگین مهم‌تر است؛ در صورت شک از مربی بپرسید.

استراحت بین ست‌ها

۶

بین ست‌ها حدود ۶۰ تا ۹۰ ثانیه استراحت کنید.

سرد کردن

۷

بعد از تمرین ۵ تا ۱۰ دقیقه هوازی سبک و حرکات کششی انجام دهید.

درد و آسیب

۸

با درد تیز یا غیرعادی تمرین را متوقف کنید و به مربی خبر دهید.

روز اول

حرکت	تعداد ست	نحوه اجرا
پرس سینه هالتر	۴	۱۲ → ۱۰ → ۸ → ۸
پرس بالا سینه دمبل	۳	۱۲ → ۱۲ → ۱۲
قفسه سینه دمبل شنا سوئدی	۳ سوپرست	$\begin{pmatrix} ۱۲ \\ \downarrow \\ ۱۵ \end{pmatrix} \rightarrow \begin{pmatrix} ۱۲ \\ \downarrow \\ ۱۵ \end{pmatrix} \rightarrow \begin{pmatrix} ۱۲ \\ \downarrow \\ ۱۵ \end{pmatrix}$
پشت بازو سیمکش	۳	۱۵ → ۱۲ → ۱۰
پشت بازو هالتر خوابیده	۳	۱۰ → ۱۰ → ۱۰



روز دوم

حرکت	تعداد ست	نحوه اجرا
بارفیکس	۳	۸ → ۸ → ۸
زیربغل سیمکش	۴	۱۲ → ۱۰ → ۱۰ → ۸
جلو بازو دمبل	۳	۱۲ → ۱۲ → ۱۲



روز سوم

حرکت	تعداد ست	نحوه اجرا
اسکات هالتر	۳	۱۲ → ۱۰ → ۸
پرس سرشانه دمبل	۳	۱۲ → ۱۲ → ۱۰

