

وبسایت آنلاین بلاگ (© کپی فقط با ذکر منبع مجاز است)

جلسه چهارم برنامه بدنسازی مبتدی

| تمرین | تکرار*ست | زمان ریکاوری |
|--|----------------|--------------|
| گرم کردن (تردمیل ، دوچرخه ، حرکات جنبشی) | ۵ الی ۱۰ دقیقه | بدون استراحت |
| نشر از جانب دمبل | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| پرس سرشانه هالتر از پشت ایستاده | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| پرس سرشانه دمبل نشسته | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| نشر از جلو دمبل | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| فیس پول طناب ایستاده | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| نشر خم دمبل | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| نشر از جلو سیمکش | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| کول هالتر | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| کول دمبل | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| کول سیمکش | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| کول هالتر دست جمع | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| شکم تخت خوابیده | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| حرکات کششی + سرد کردن | ۵دقیقه | بدون استراحت |

جلسه پنجم برنامه بدنسازی مبتدی

| تمرین | تکرار*ست | زمان ریکاوری |
|---|----------------|--------------|
| گرم کردن (تردمیل ، دوچرخه ، حرکات جنبشی) | ۵ الی ۱۰ دقیقه | بدون استراحت |
| ددلیفت هالتر دست ها عرض شانه | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| جلو ران سیمکش | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| پشت ران سیمکش | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| پرس پا (پاها باز و بالای صفحه) | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| هاک پا دستگاه پا باز | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| لانگ پا دمبل | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| ساق پا ایستاده دستگاه | ۱۲*۳ | ۱ دقیقه |
| حرکات کششی + سرد کردن | ۵دقیقه | بدون استراحت |