

# برنامه تفکیک عضلات : ۱۰ هفته تا کات شدن



**جیم اکسٹرم**

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR



GYMEXTREME\_IR



GYMEXTREME

جیم اکسٹرم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی اصولی و متناسب

		زیربغل - جلو بازو	روز اول	
		تعداد تکرار	تعداد ست	نام حرکت
گرم کردن			15	1
				زیربغل سیم کش دست جمع
سوپرست			8-12	A. بارفیکس
				B. زیربغل سیم کش دست برعکس
سوپرست			8-12	A. زیربغل هالتر خم
				B. زیربغل قایقی
				پلاور دمبل
گرم کردن		15	1	جلوبازو دمبل
				A. جلو بازو دمبل میز شبیب دار
سوپرست			8-12	B. جلو بازو دمبل چکشی
				جلوبازو لاری

# برنامه تفکیک عضلات : ۱۰ هفته تا کات شدن



**جیم اکسٹرم**

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR



GYMEXTREME\_IR



GYMEXTREME

جیم اکسٹرم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی اصولی و متناسب

سینه- پشت  
بازو

روز دوم

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	
پرس سینه دستگاه	1	15	گرم کردن
پرس سینه دست جمع	2	8-12	دراب ست
پرس سینه دمبل	2	8-12	دراب ست
A. پرس بالا سینه دمبل	2	8-12	سوپر ست
B. پارالل	2	8-12	سوپر ست
A. پشت بازو چکشی	2	8-12	سوپر ست
B. پشت بازو طنابی	2	8-12	پشت بازو تک دمبل بالای سر

# برنامه تفکیک عضلات : ۱۰ هفته تا کات شدن



**جیم اکسٹریم**

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR



GYMEXTREME\_IR



GYMEXTREME

جیم اکسٹریم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی اصولی و متناسب

نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	پا	روز چهارم
پرس پا	1	20		
A. اسکات پا باز	2	12-15		
B. اسکات				
جلوران دستگاه	2	8-12		
A. پرس پا	2	12-15		
B. هاگ پا				
پشت ران	2	8-12		
دادلیفت	2	2		
تا ناتوانی				

# برنامه تفکیک عضلات : ۱۰ هفته تا کات شدن



جیم اکسٹریم



پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR



GYMEXTREME\_IR



GYMEXTREME

جیم اکسٹریم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی اصولی و متناسب

سرشانه - کول

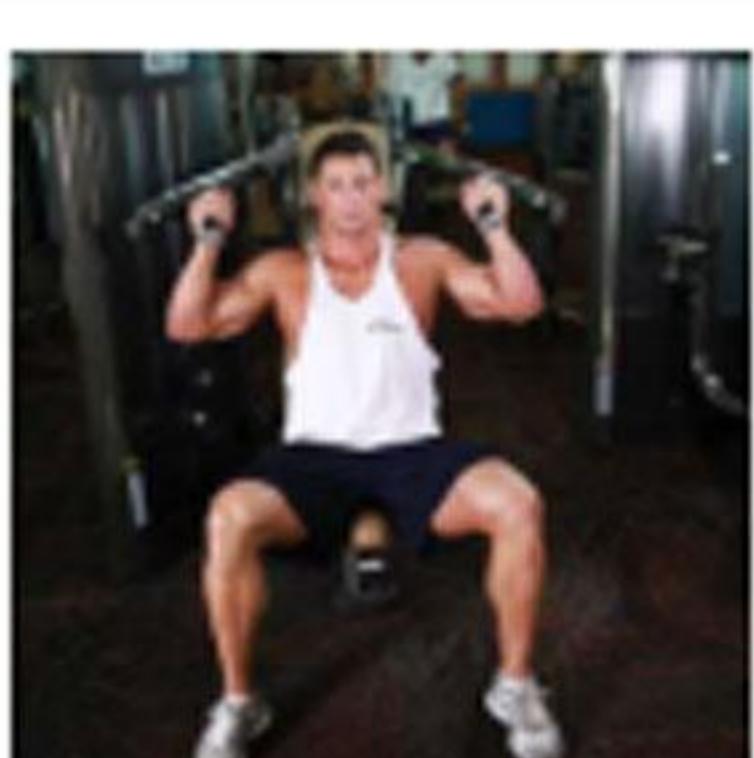
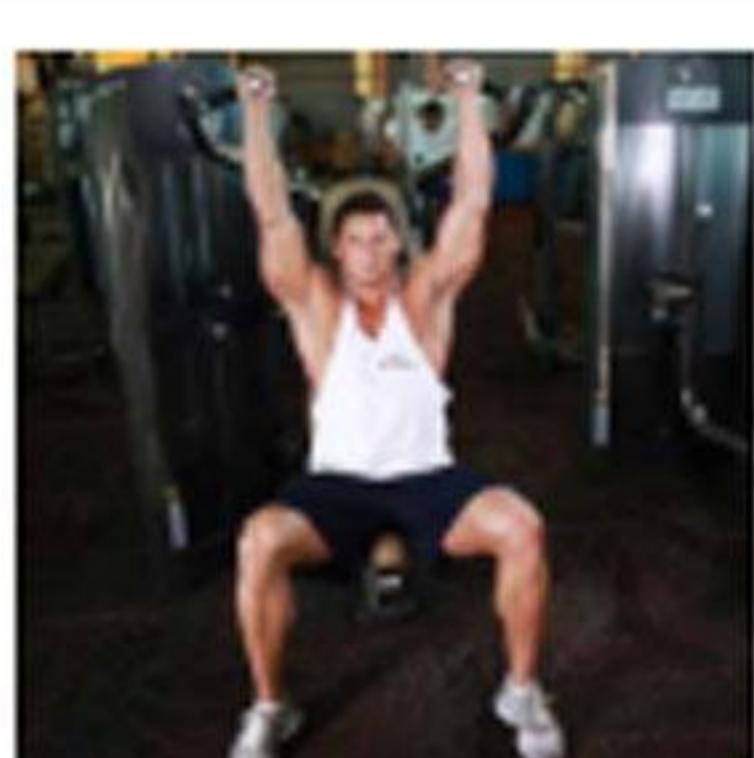
روز پنجم

تعداد تکرار

تعداد ست

نام حرکت

گرم کردن



20

1

سرشانه دستگاه

سوپرست

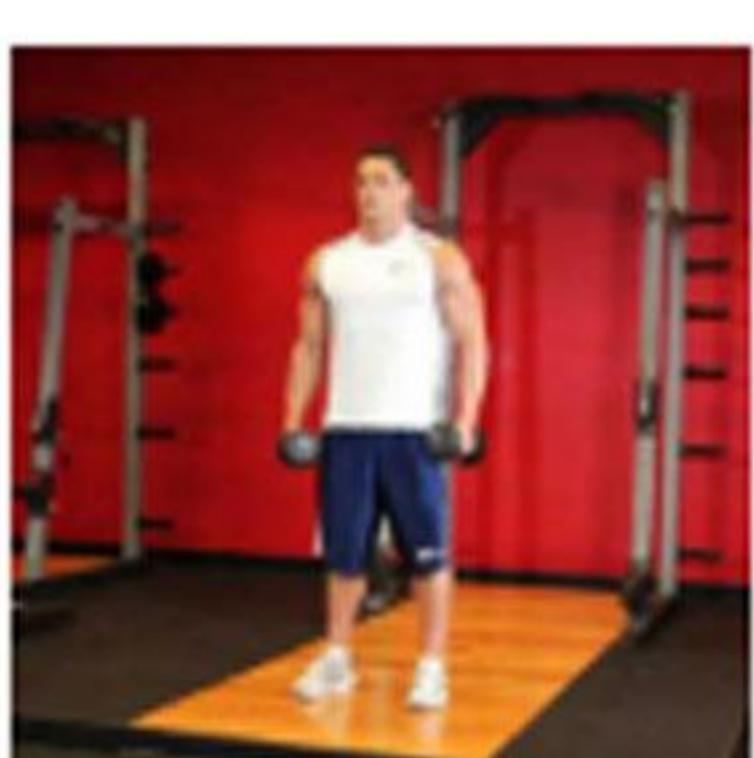
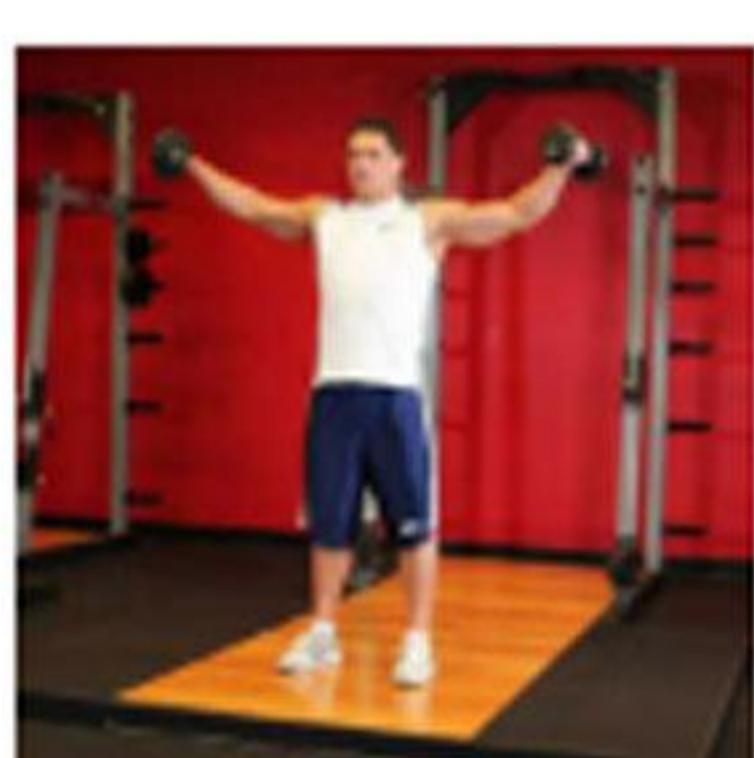


12-15

2

A. سرشانه دمبل آرنولدی

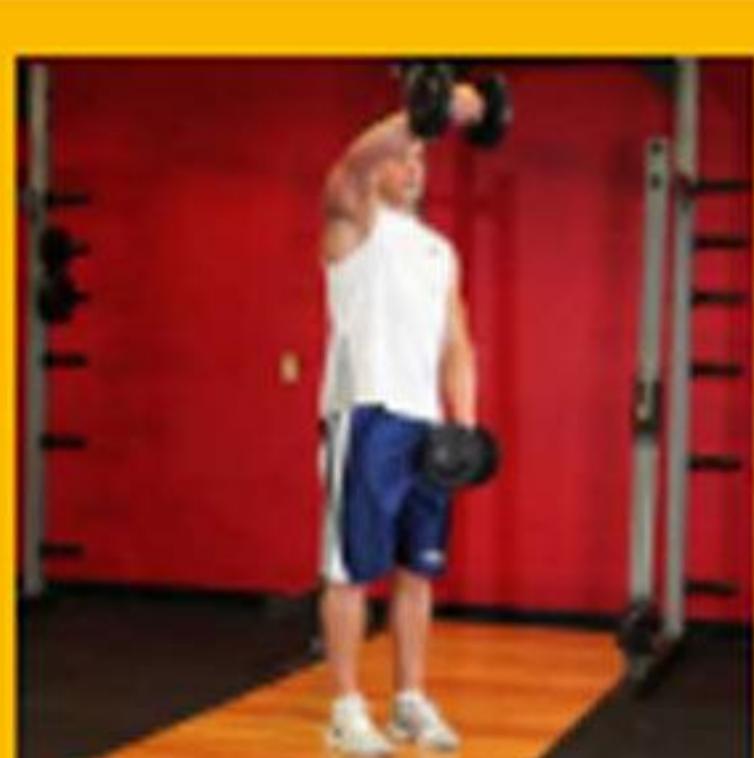
تمرکزی



8-12

2

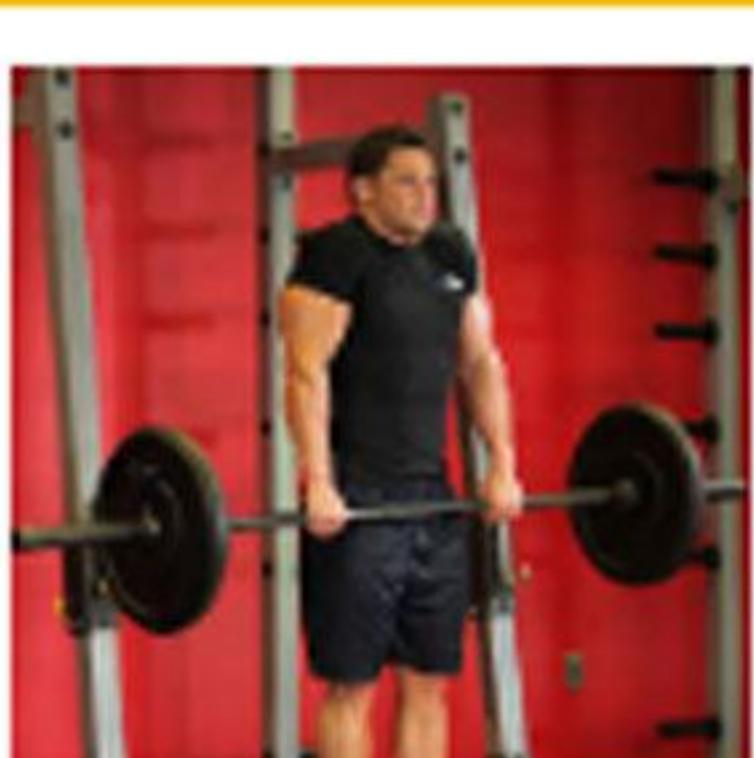
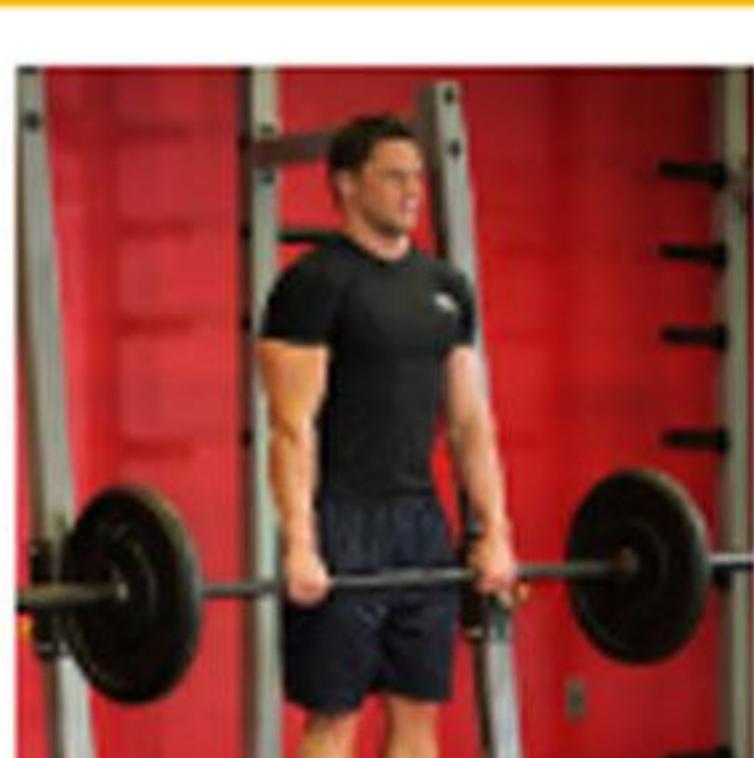
نشر جانب دمبل



12-15

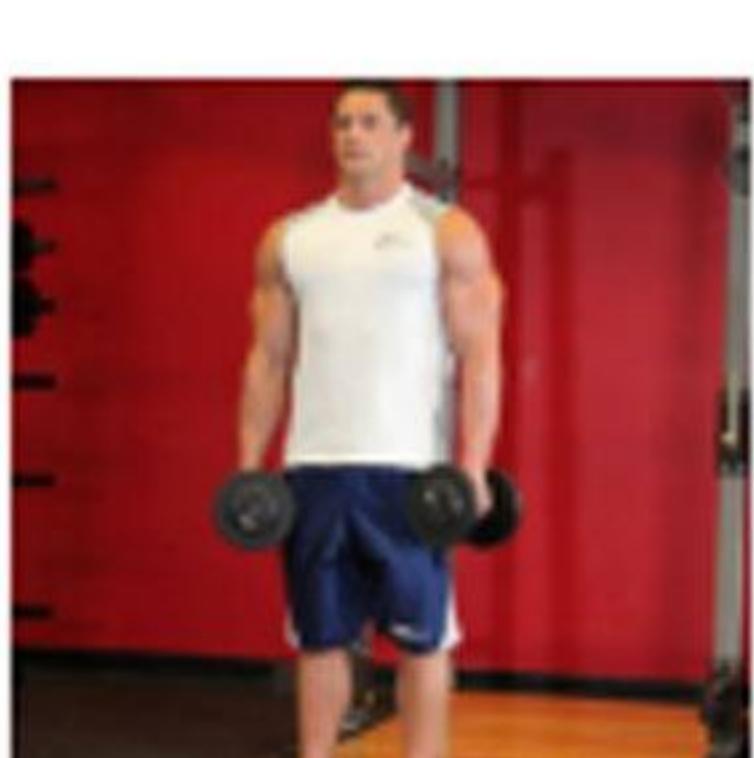
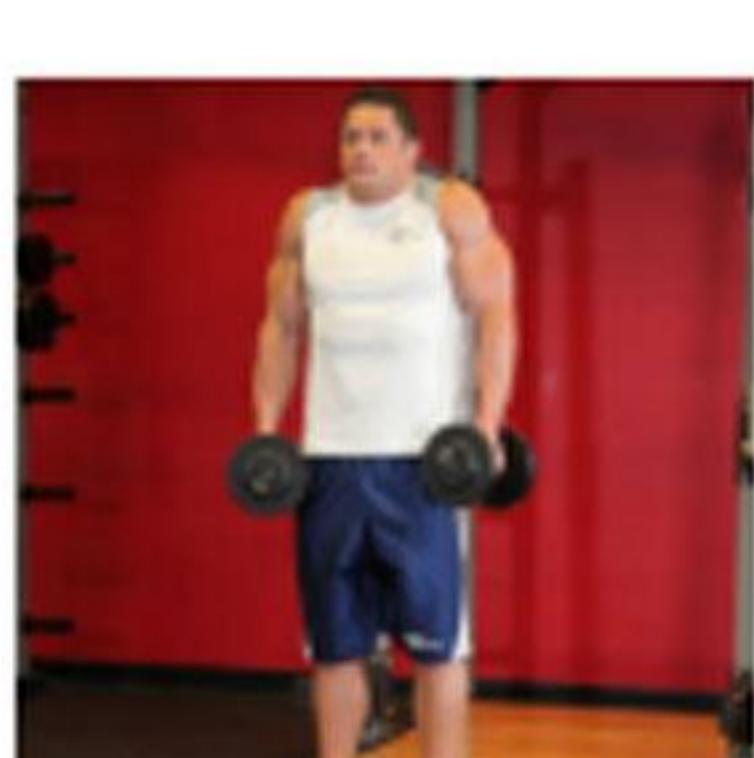
2

نشر از جلو دمبل



A. شراغ هالتر

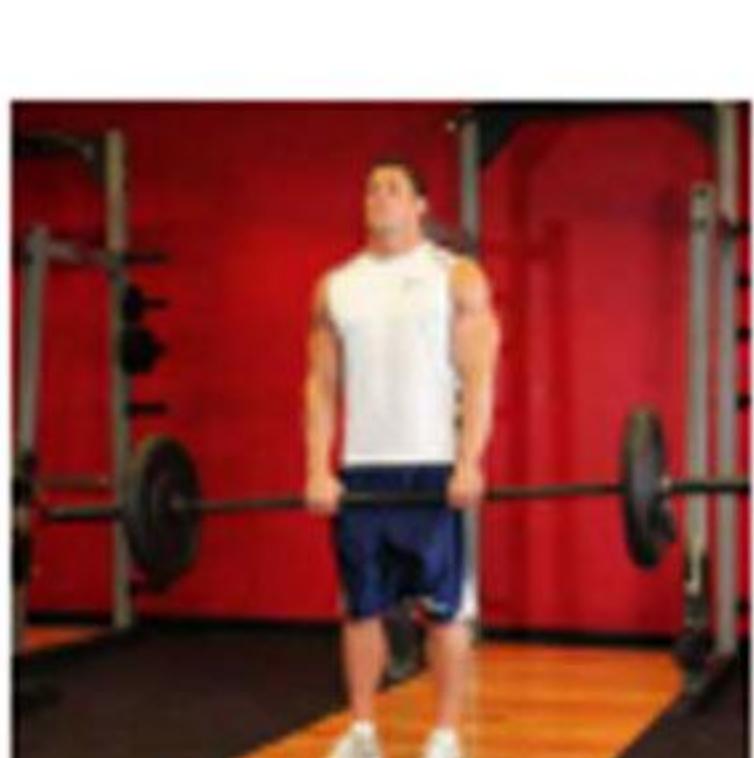
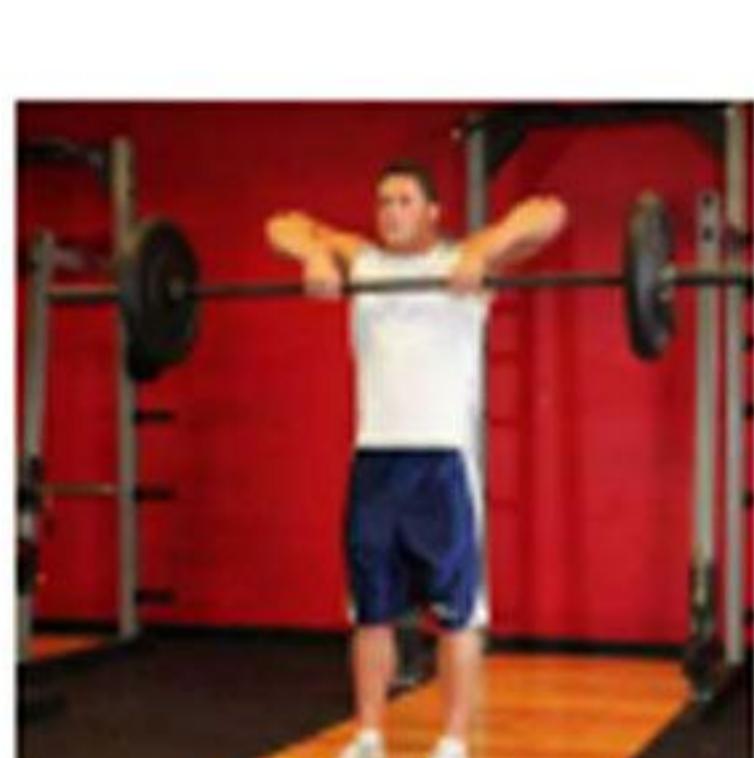
تری ست



12-15

2

B. شراغ دمبل



C. کول هالتر

# برنامه تفکیک عضلات : ۱۰ هفته تا کات شدن



جیم اکسٹریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR



GYMEXTREME\_IR



GYMEXTREME

جیم اکسٹریم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی اصولی و متناسب

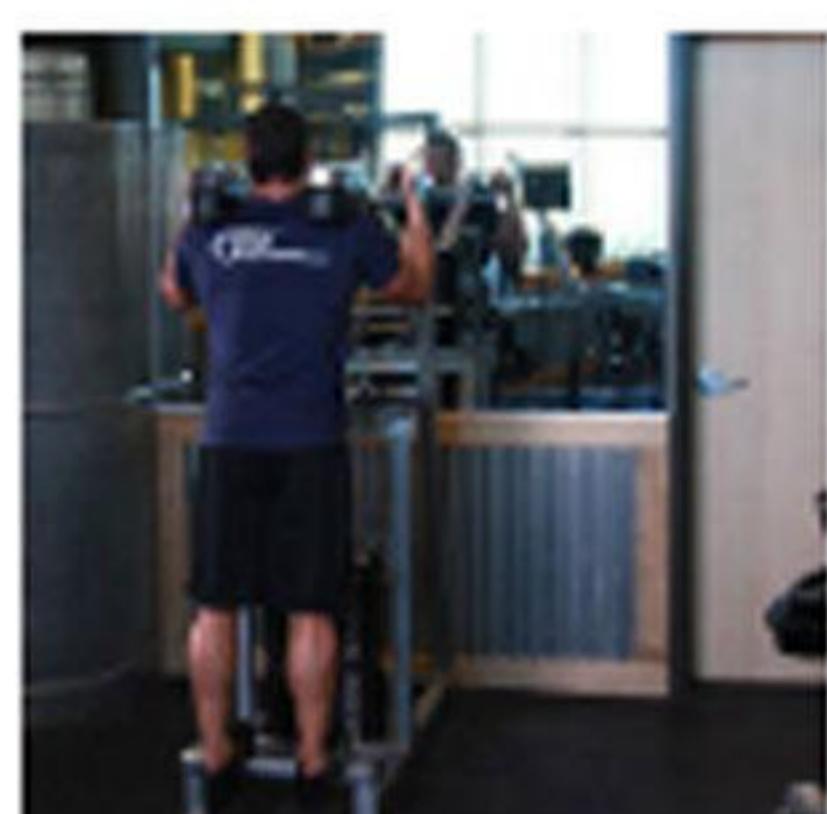
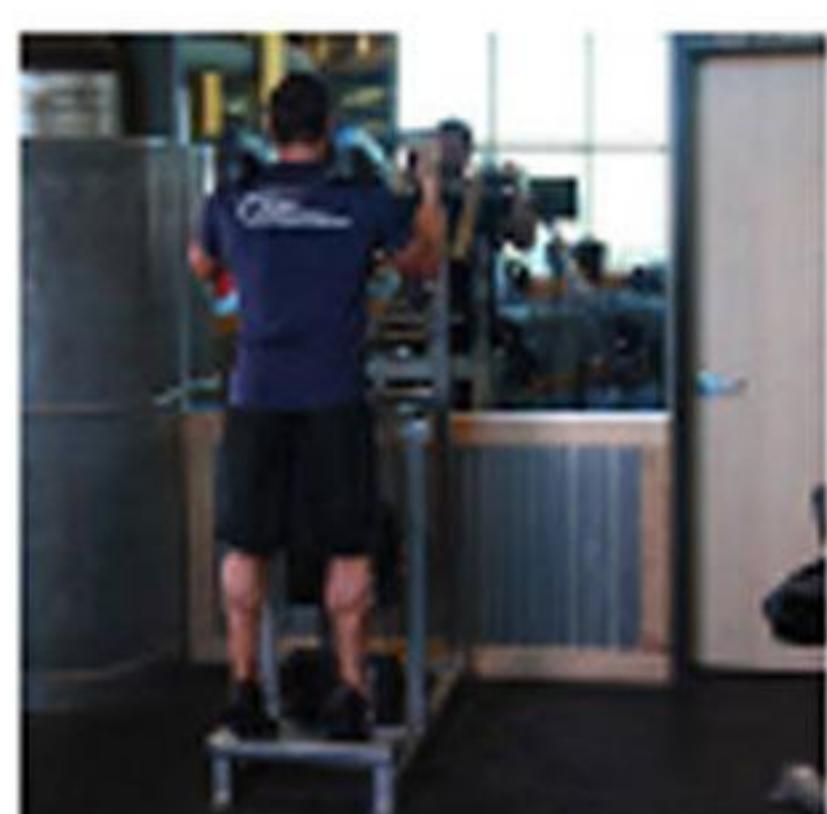
ساق - ساعد

روز ششم

تعداد ست

تعداد تکرار

نام حرکت

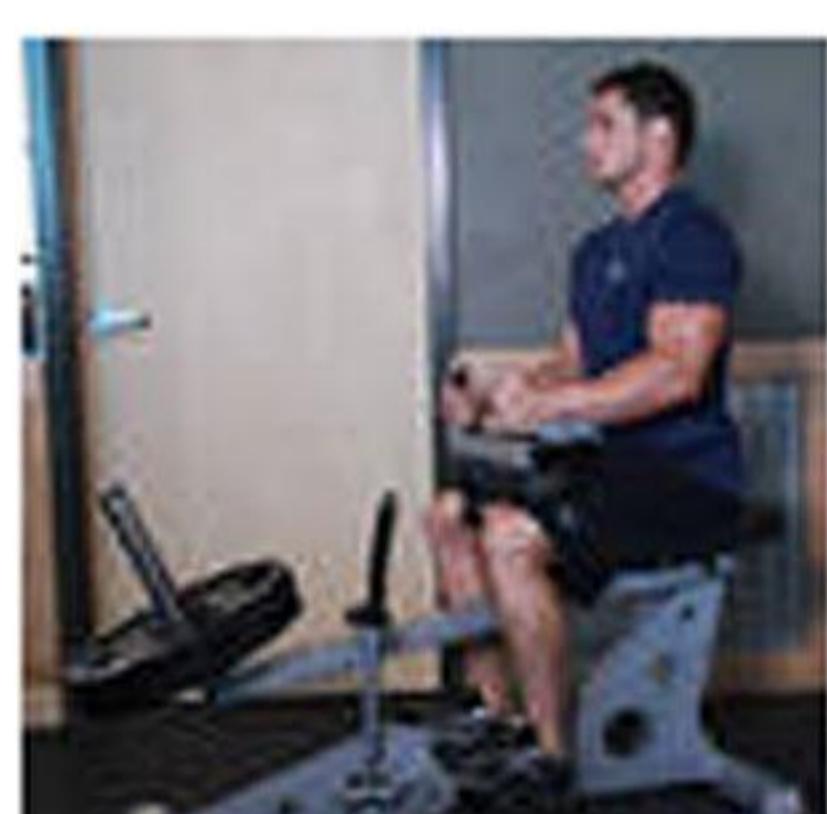


سوپرست

15

2

A. ساق پا ایستاده

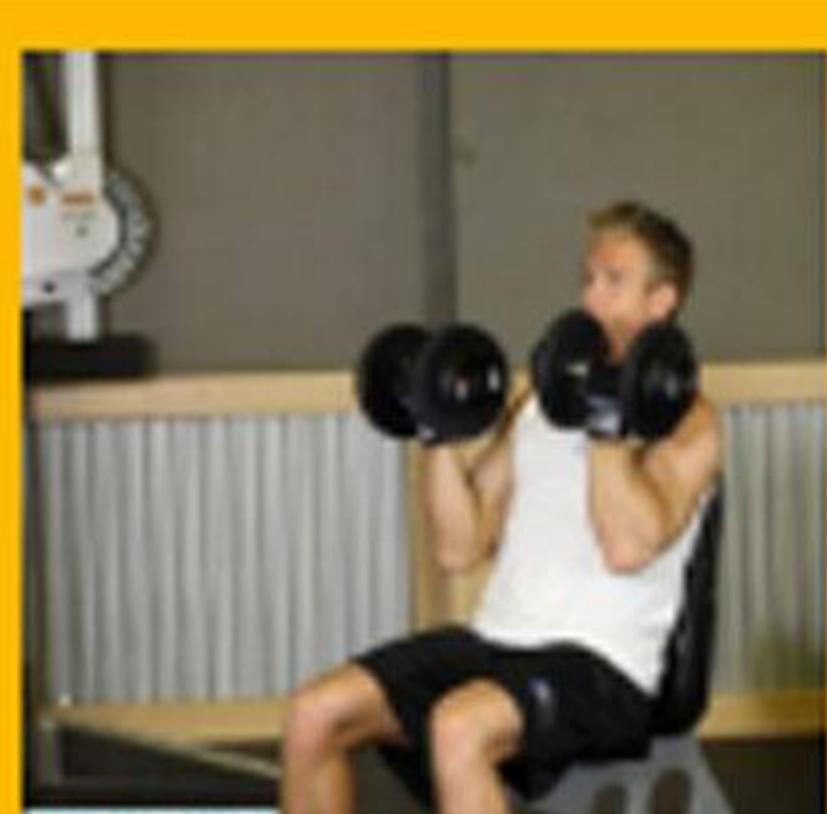


سوپرست

12-15

2

ساق پا با هاگ پا

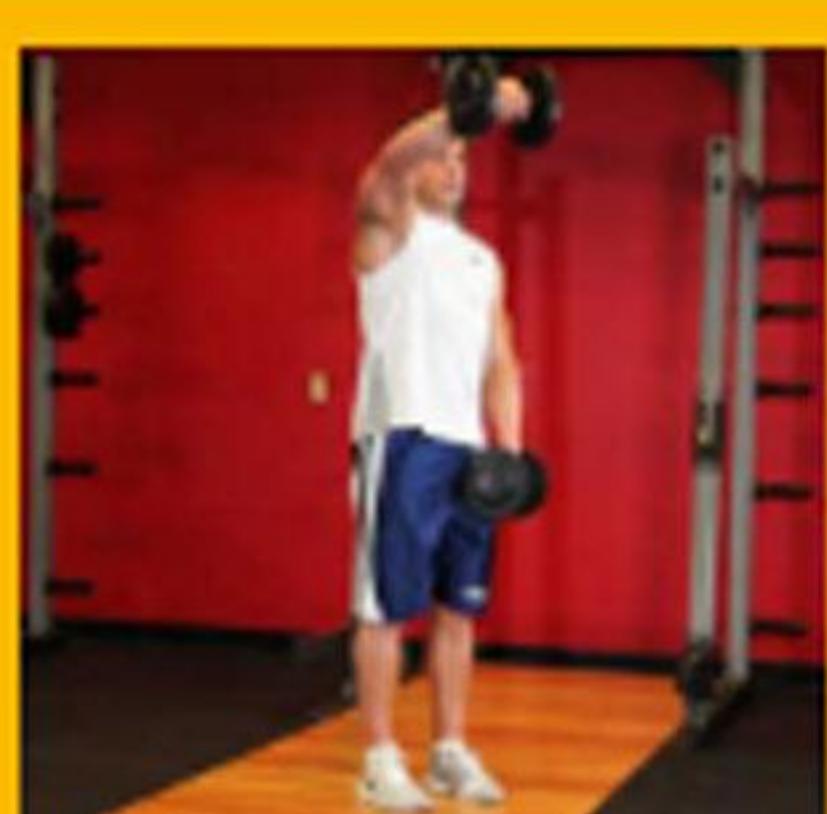
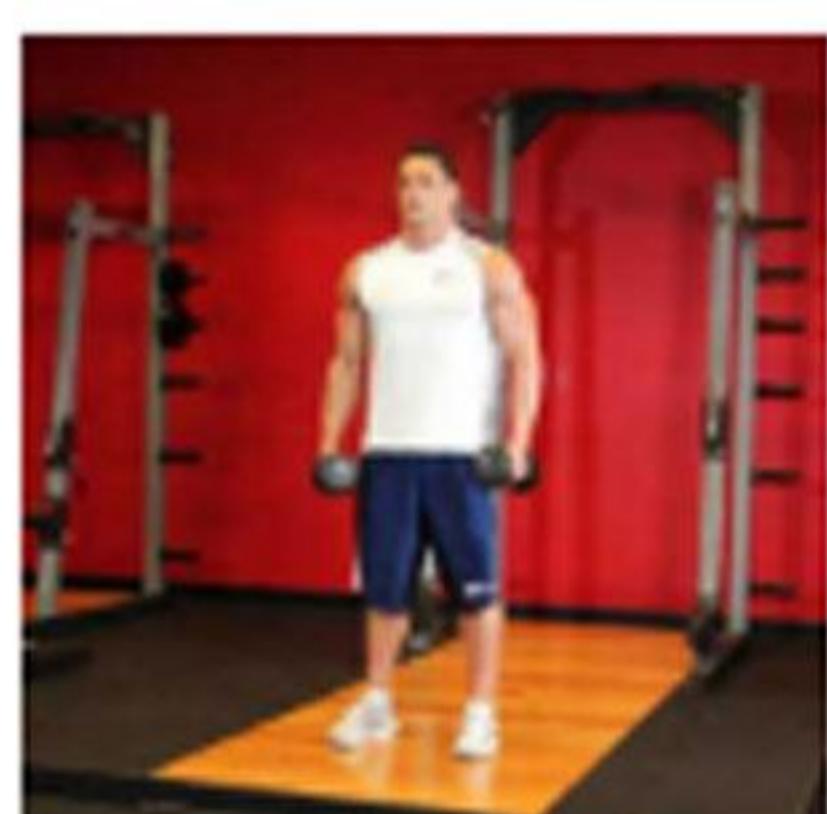
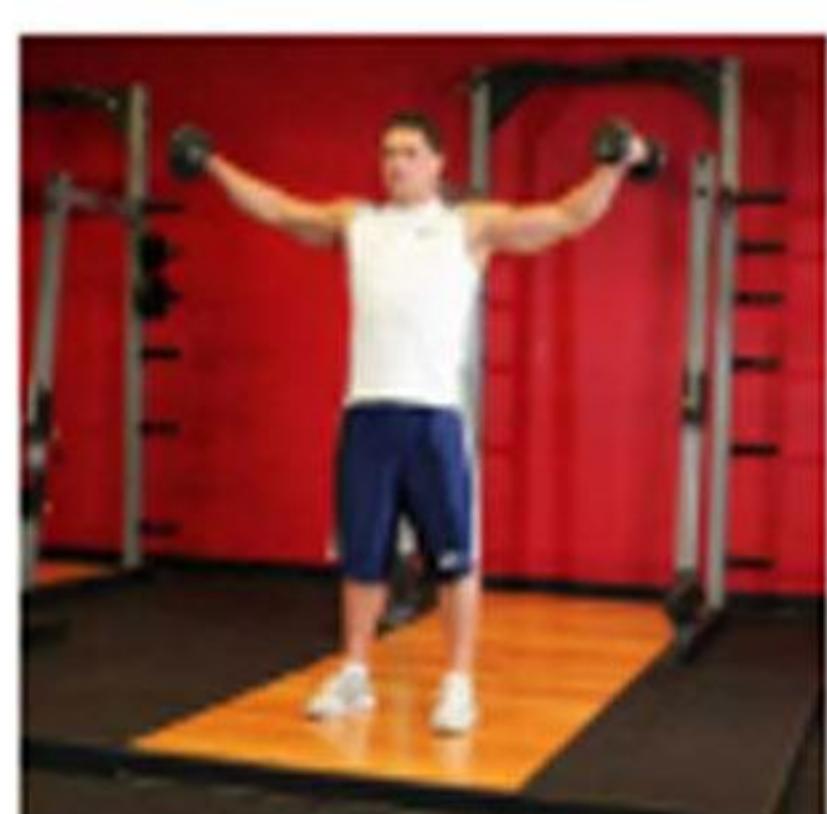


تمرکزی

8-12

2

ساعد هالتر روی میز



12-15

2

ساعد دمبل مج برعکس