

# برنامه تفکیک عضلات : ۱۰ هفته تا کات شدن



**جیم اکستریم**

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR

GYMEXTREME\_IR

GYMEXTREME

## جیم اکستریم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی اصولی و متناسب

روز اول	زیربغل - جلو بازو	تعداد ست	تعداد تکرار	نام حرکت
				زیربغل سیم کش دست جمع
گرم کردن		1	15	
				A. بارفیکس
سوپرست		2	8-12	
				B. زیربغل سیم کش دست برعکس
				A. زیربغل هالتر خم
سوپرست		2	8-12	
				B. زیربغل قایقی
				پلاور دمبل
				جلوبازو دمبل
گرم کردن		1	15	
				A. جلو بازو دمبل میز شیب دار
سوپرست		2	8-12	
				B. جلو بازو دمبل چکشی
				جلوبازو لاری

# برنامه تفکیک عضلات : ۱۰ هفته تا کات شدن



**جیم اکستریم**

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR

GYMEXTREME\_IR

GYMEXTREME

## جیم اکستریم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی متناسب

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

# برنامه تفکیک عضلات : ۱۰ هفته تا کات شدن



**جیم اکستریم**

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR



GYMEXTREME\_IR



GYMEXTREME

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

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

# برنامه تفکیک عضلات : ۱۰ هفته تا کات شدن



جیم اکستریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR

GYMEXTREME\_IR

GYMEXTREME

## جیم اکستریم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی متناسب

		سرشانه - کول		روز پنجم	
		تعداد تکرار	تعداد ست	نام حرکت	
گرم کردن			20	1	سرشانه دستگاه
سوپرست			12-15	2	A. سرشانه دمبل آرنولد
					B. نشرخم دمبل
تمرکزی			8-12	2	نشر جانب دمبل
			12-15	2	نشر از جلو دمبل
					A. شراگ هالتر
تری ست			12-15	2	B. شراگ دمبل
					C. کول هالتر

# برنامه تفکیک عضلات : ۱۰ هفته تا کات شدن



**جیم اکستریم**

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR

GYMEXTREME\_IR

GYMEXTREME

## جیم اکستریم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی متناسب

	ساق - ساعد		روز ششم
	تعداد تکرار	تعداد ست	نام حرکت
سوپرست			A. ساق پا ایستاده
			B. ساق پا نشسته
سوپرست			ساق پا با هاگ پا
تمرکزی			ساعد هالتر روی میز
			ساعد دمبل مچ برعکس