

برنامه بدنسازی مبتدی ها



جیم اکستریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR

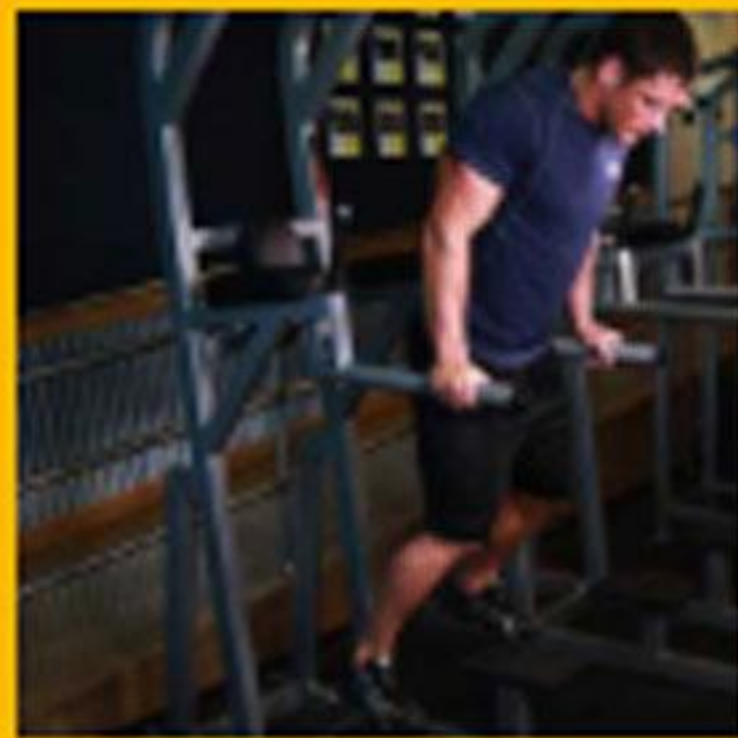
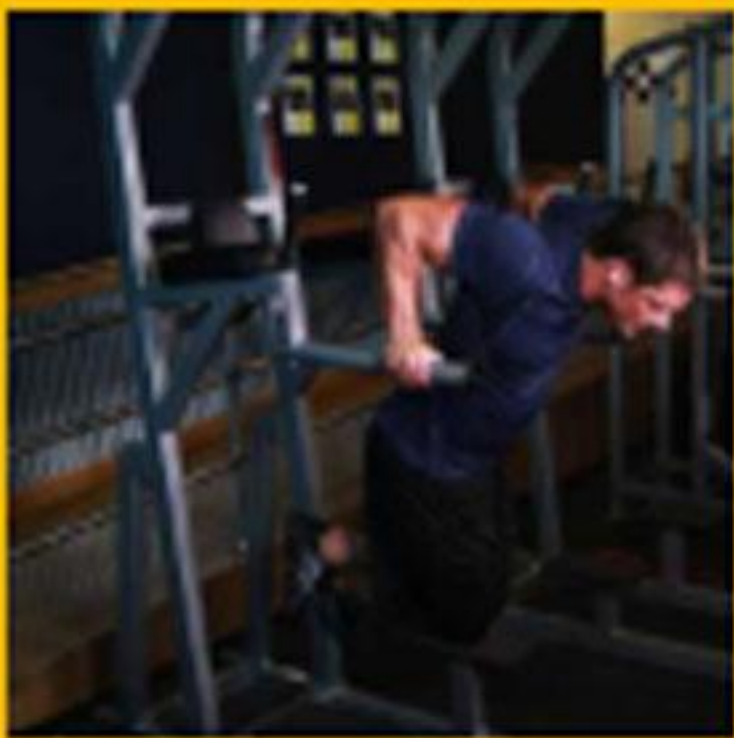


GYMEXTREME_IR



GYMEXTREME

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

			روز اول	روز دوم
			سینه-سرشانه-کول	پرس سینه هالتر
نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار		
		8-10	2	
		8-10	2	بالا سینه هالتر
		12-15	2	قفسه سینه دمبل
		تا ناتوانی	1	پارالل سینه
		8-10	2	سرشانه هالتر
		8-10	2	نشر جانب دمبل
		10-12	2	نشر خم دمبل
		8-10	3	شراگ هالتر

برنامه بدنسازی مبتدی ها



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 سوم	پاها - بازو ها
نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار		
اسکات هالتر	3	12-15		
جلوران دستگاه	3	12-15		
پشت ران دستگاه	2	8-10		
جلوبازو هالتر	2	8-10		
جلو بازو چکشی	2	8-10		

برنامه بدنسازی مبتدی ها



جیم اکستریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR



GYMEXTREME_IR



GYMEXTREME

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

		پشت-سرشانه-پشت بازو		روز پنجم
		تعداد تکرار	تعداد ست	نام حرکت
		ناتوانی	4	بارفیکس
		8-10	2	زیربغل هالتر خم
		8-10	2	زیربغل قایقی
		8-10	2	پشت بازو سیم کش
		8-10	2	پشت بازو سیم کش دست بر عکس
		12-15	1	پشت بازو چکشی
		10-12	2	ساعد دمبل معکوس

برنامه بدنسازی مبتدی ها



جیم اکستریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR



GYMEXTREME_IR



GYMEXTREME

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

				شکم
نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار		
لگ ریز آویزان	3	ناتوانی		
کرانچ سیم کش	2	12-15		
کرانچ پهلوی	2	30		