

سیستم تمرینی FST 7



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		سینه
نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار		
		12-10-8-7	4	بالا سینه هالتر
		12-10-8-7	4	قفسه بالاسینه دمبل
		12-10-8-7	4	پرس سینه دمبل
		12 الی 8	7	کراس آور

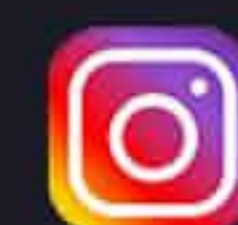
سیستم تمرینی FST 7



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 دوم		زیربغل
		تعداد تکرار	تعداد ست	نام حرکت
		12-10-8-7	4	زیربغل هالتر خم
		12	3	زیربغل سیم کش دست جمع
		12	3	پلاور
		12	7	زیربغل قایقی

سیستم تمرینی FST 7



جیم اکستریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR

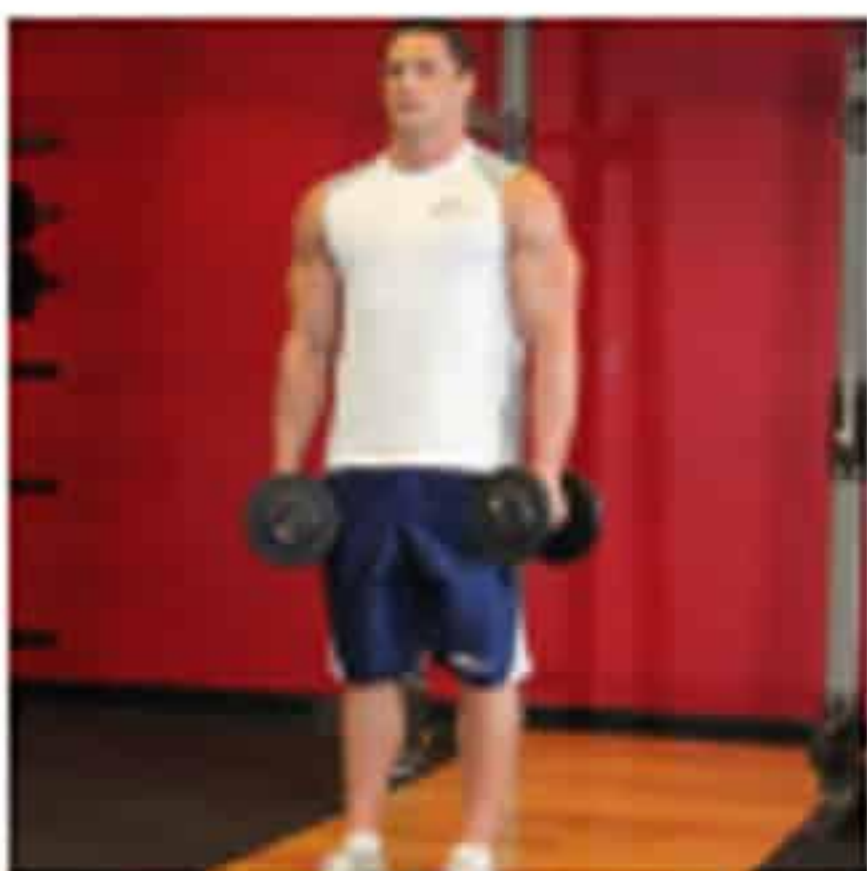


GYMEXTREME_IR



GYMEXTREME

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

		سرشانه کول		روز سوم
		تعداد تکرار	تعداد ست	نام حرکت
		12	4	پرس سرشانه دمبل
		12	3	نشر از جلو دمبل
		12	3	نشر جانب دمبل
		12	7	نشر خم دمبل نشسته
		12	7	شراگ دمبل

سیستم تمرینی FST 7



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		جلوبازو پشت بازو			
نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار			
جلوبازو هالتر خم	3	8 الی 12			
پشت بازو دمبل جفتی	3	8 الی 12			
جلوبازو دمبل میز شیب دار	3	8 الی 12			
جلوبازو فیگوری (صلیبی)	3	8 الی 12			
پشت بازو سیم کش	3	8 الی 12			
پشت بازو هالتر خوابیده	3	8 الی 12			

سیستم تمرینی FST 7



جیم اکستریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR

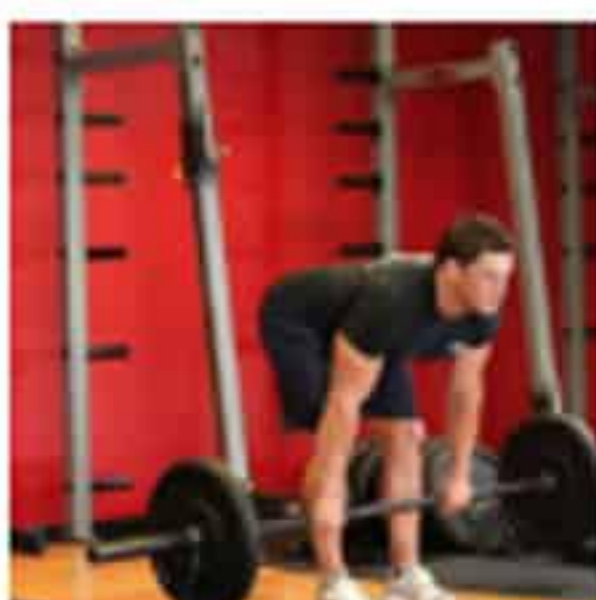


GYMEXTREME_IR



GYMEXTREME

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

روز پنجم	پا	تعداد ست	تعداد تکرار	نام حرکت
اسکات		3	12	
جلوران دستگاه		3	12	
پرس پا		3	12	
هاگ پا دستگاه		7	12	
پشت ران دستگاه		3	12	
پشت ران تکی		3	12	
ددلیفت پا صاف		3	12	
پشت ران دستگاه		7	12	
ساق پا نشسته		3	12	
ساق پا با دستگاه پرس پا		7	12	