

# 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 یکم			
		تعداد تکرار	تعداد ست	نام حرکت	
				شنا	
				بارفیکس	
		10-20	2-5	شنا جک نایف	سوپرست
				شنا دست جمع	
				بارفیکس اصلاح شده	
				ساق پا تکی	
		10-20	2-5	اسکات پرشی	سوپرست
				لانچ قدم زدن	
				لگ ریز آویزان	

# 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
		تعداد تکرار	تعداد ست	نام حرکت
				شنا پا ها در ارتفاع
				بارفیکس اصلاحی دست باز
		10-20	2-5	دیپ پشت بازو
				بارفیکس دست معکوس
				پلانک
				پرش روی میز
		10-20	2-5	اسکات تکی
				لانچ قدم زدن
				استپ آپ روی میز