

برنامه بدنسازی شاوون رودن



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 - پشت بازو	
نام حرکت		تعداد ست	تعداد تکرار
سوپرست		4	12-10-8-6
پرس بالا سینه دمبل			
پرس سینه دمبل			
پرس بالا سینه دمبل		6	12-10-8-6
کراس آور		6	12-10-8-6
پرس سینه دست جمع		6	12-10-8-6
پشت بازو طنابی		6	12-10-8-6

برنامه بدنسازی شاوون رودن



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

پا

نام حرکت

تعداد ست

تعداد تکرار

اسکات

8

15-12-10-8

پرس پا

6

12-10-8-6

جلو ران دستگاه

4

10

ددلیفت پا باز

4

10

پشت ران دستگاه

6

12-10-8-6

ساق پا هالتر

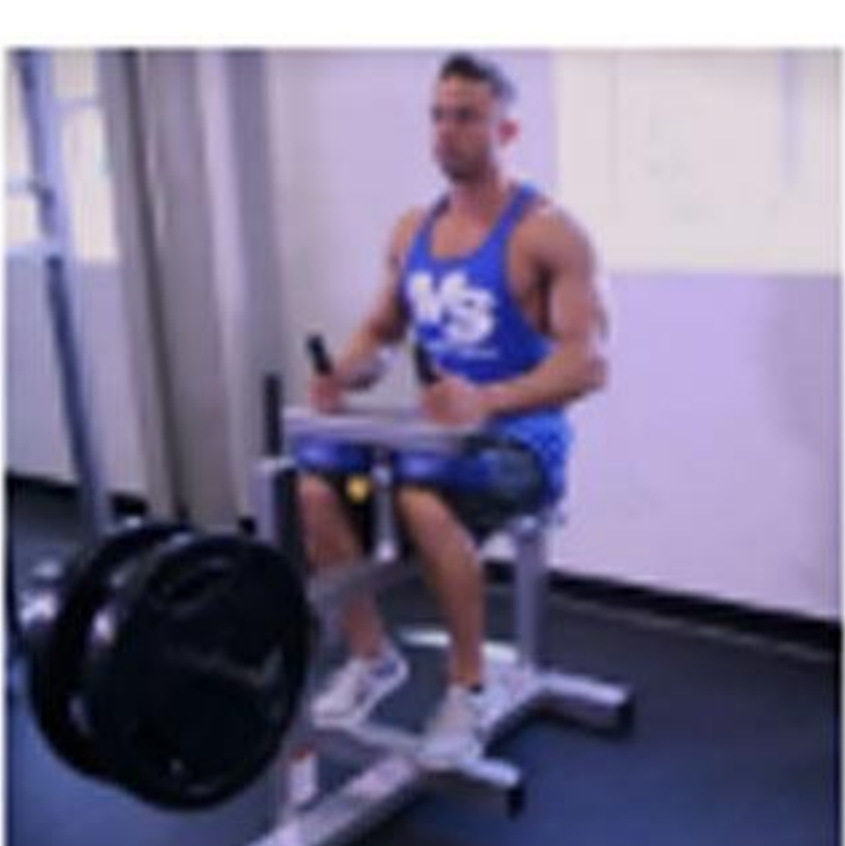
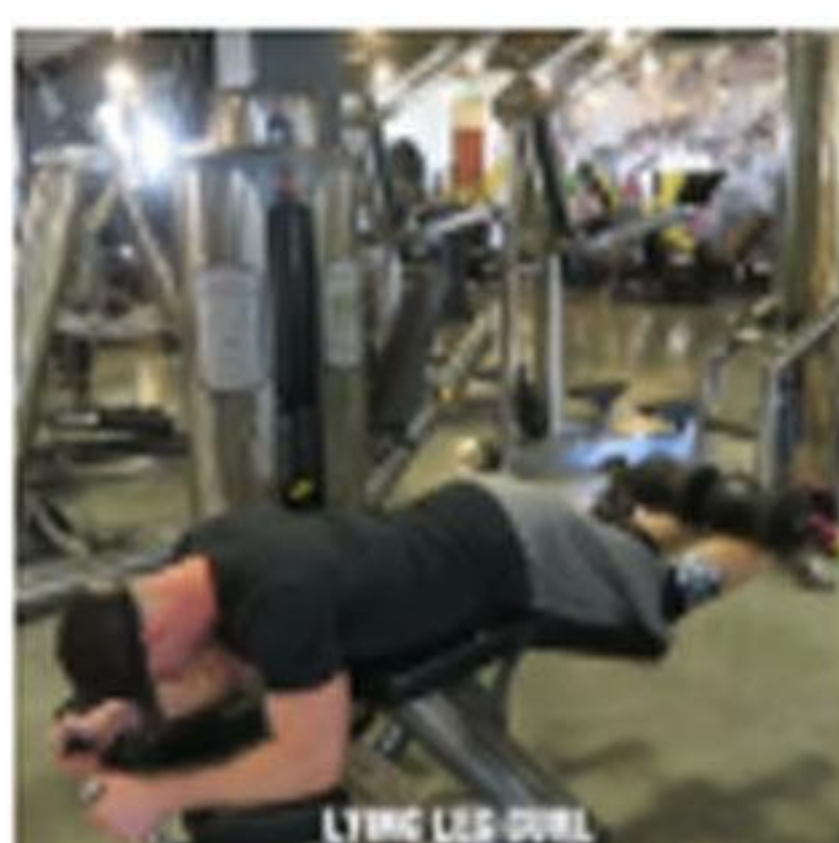
4

15

ساق پا نشسته دستگاه

4

15



برنامه بدنسازی شاوون رودن



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		روز چهارم
		تعداد ست	تعداد تکرار	نام حرکت
		6	12-10-8	پرس سرشانه هالتر
		8	12-10-8	نشر جانب دمبل
		8	12-10-8	نشر خم دمبل
		3	10	نشر سرشانه دمبل

برنامه بدنسازی شاوون رودن



جیم اکستریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR



GYMEXTREME_IR



GYMEXTREME

جیم اکستریم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی متناسب

روز پنجم		زیربغل - جلو بازو			
نام حرکت		تعداد ست	تعداد تکرار		
بارفیکس دست باز		6	12-10-8		
زیربغل سیم کش		6	12-10-8		
زیربغل قایقی		6	12-10-8		
زیربغل هالتر خم		6	12-10-8		
جلوبازو هالتر		6	12-10-8		
جلوبازو چکشی		6	12-10-8	