

برنامه حجمی ۴ روزه سریوس مس



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	پا			
		نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار		
		اسکات	4	12-10-8-6		
		لانچ با دمبل	6	12-10-8-6		
		پرس پا	6	12-10-8-6		
		اسکات دمبل پا باز				
		تری ست جلو ران دستگاه	6	12-10-8-6		
		پشت ران دستگاه				
		ساق پا ایستاده	6	12-10-8-6		

برنامه حجمی ۴ روزه سریوس مس



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 - سرشانه	
		تعداد ست	تعداد تکرار	نام حرکت	
		4	12-10-8-6	پرس سینه هالتر	
		6	12-10-8-6	پرس بالا سینه دمبل	
		6	12-10-8-6	بالا سینه دستگاه	
		6	12-10-8-6	سوپرست	
		6	12-10-8-6	قفسه سینه دمبل	
		6	12-10-8-6	پرس سرشانه دمبل	
		6	12-10-8-6	نشر جانب دمبل	
		6	12-10-8-6	نشر از جلو دمبل	

برنامه حجمی ۴ روزه سریوس مس



جیم اکستریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR

GYMEXTREME_IR

GYMEXTREME

جیم اکستریم : طراحی انواع برنامه تمرینی و غذایی متناسب

		زیربغل - بازو		روز سوم
		تعداد تکرار	تعداد ست	نام حرکت
		12-10-8-6	4	بارفیکس
		12-10-8-6	6	نشر خم دمبل
		12-10-8-6	6	زیربغل دستگاه H
		12-10-8-6	6	زیربغل سیم کش
				جلو بازو سیم کش
				پشت بازو طنابی
				جلو بازو چکشی
				دیپ بین میز

سوپرست

سوپرست

برنامه حجمی ۴ روزه سریوس مس



جیم اکستریم










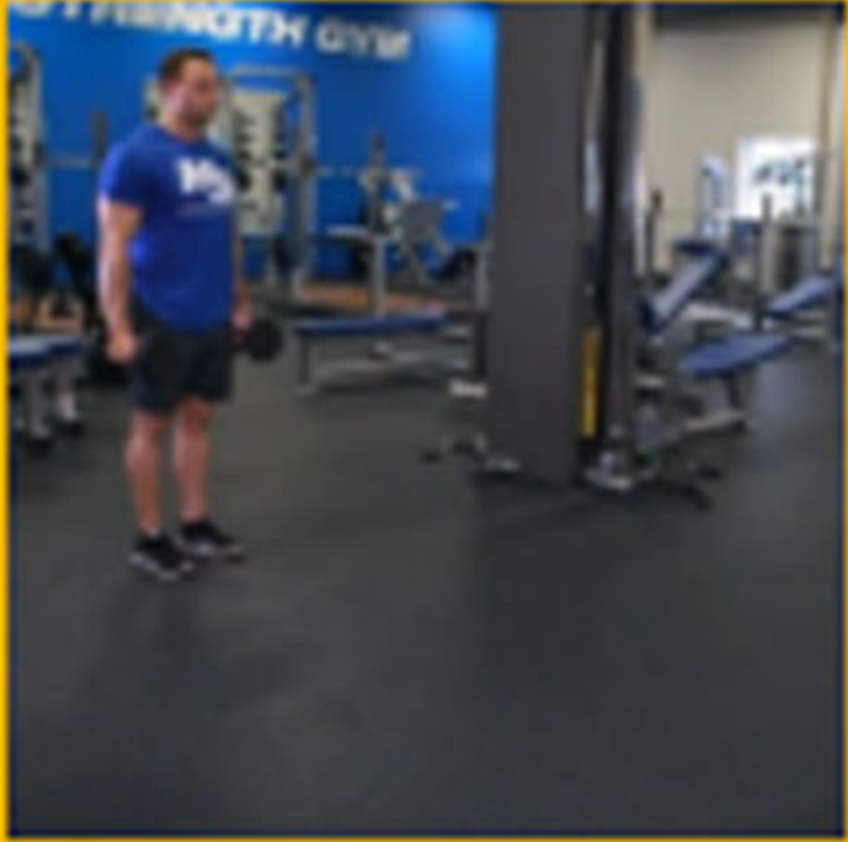


پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR

GYMEXTREME_IR

GYMEXTREME

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

		پا		روز چهارم
		تعداد تکرار	تعداد ست	نام حرکت
		12-10-8-6	4	ددلیفت
		12-10-8-6	6	ددلیفت پا صاف
		12-10-8-6	6	اسکات دمبل پا باز
		12-10-8-6	6	پشت ران دستگاه سوپرست
				لانچ
				ساق پا ایستاده