

برنامه حجمی ده هفته ای



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	
پرس سینه هالتر		4		10-8-8-6	
					
پرس بالا سینه هالتر		3		8-8-6	
					
پرس زیر سینه هالتر		3		8-8-6	
					
قفسه سینه دمبل		2		10	
					
پلاور دمبل		2		8	
					
پشت بازو سیم کش		3		10-8-8-6	
					
دپ بین میز		3		10	
					
پارالل		3		8	
					

برنامه حجمی ده هفته ای



جیم اکستریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR

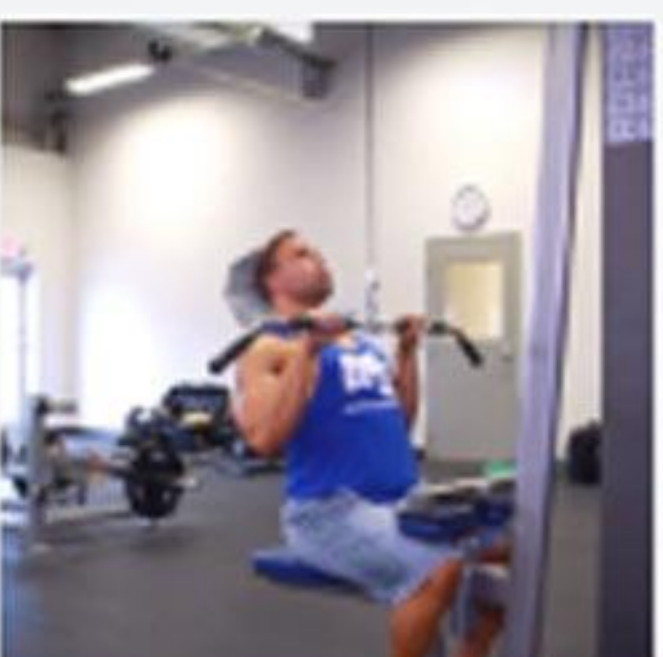


GYMEXTREME_IR



GYMEXTREME

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

		روز دوم	زیربغل - جلو بازو		
نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار			
ددلیفت	5	10-8-8-6-4			
بارفیکس	2	8			
زیربغل اره ای	3	8			
زیربغل قایقی	2	8			
زیربغل سیم کش دست جمع	3	10-10-8			
جلوبازو هالتر ایستاده	3	8-8-6			
جلوبازو لاری	3	8-8-6			
جلوبازو دمبل میز شیب دار	2	12-14			
جلوبازو آرنولدی	2	10			

برنامه حجمی ده هفته ای



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		سرشانه - ساعد	
		تعداد ست	تعداد تکرار	نام حرکت	
		3	10	پرس سرشانه دستگاه	
		3	10-8	نشر خم دمبل	
		4	10	پرس سرشانه هالتر از پشت	
		2	10	نشر از جانب دمبل	
		2	10	شراگ دمبل	
		2	10	کول هالتر	
		4	10	ساعد هالتر از پشت	
		4	10	ساعد روی میز	

برنامه حجمی ده هفته ای



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		
		نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	
		اسکات	5	10-8-8-6-4	
		جلوران دستگاه	3	12	
		پشت ران دستگاه	3	12	
		ساق پا ایستاده	4	12	
		ساق پا نشسته	2	12	