

# برنامه چربی سوزی 6 هفته ای برای بانوان



جیم اکستریم

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR



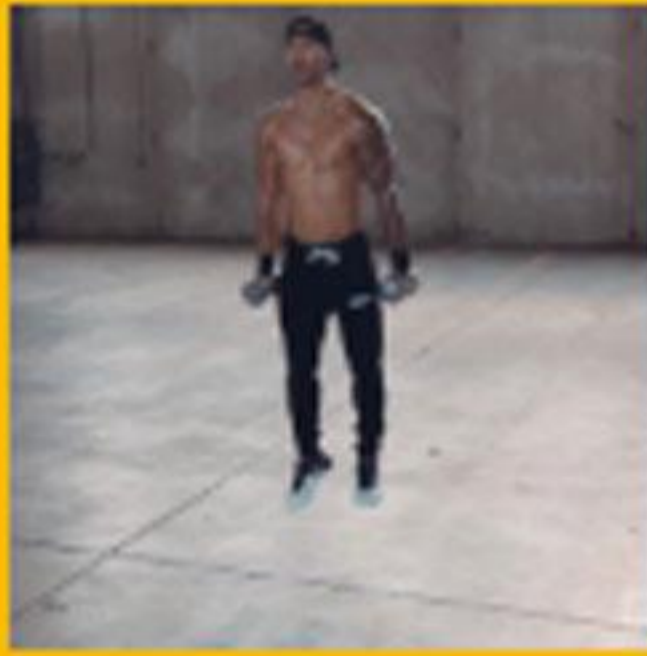




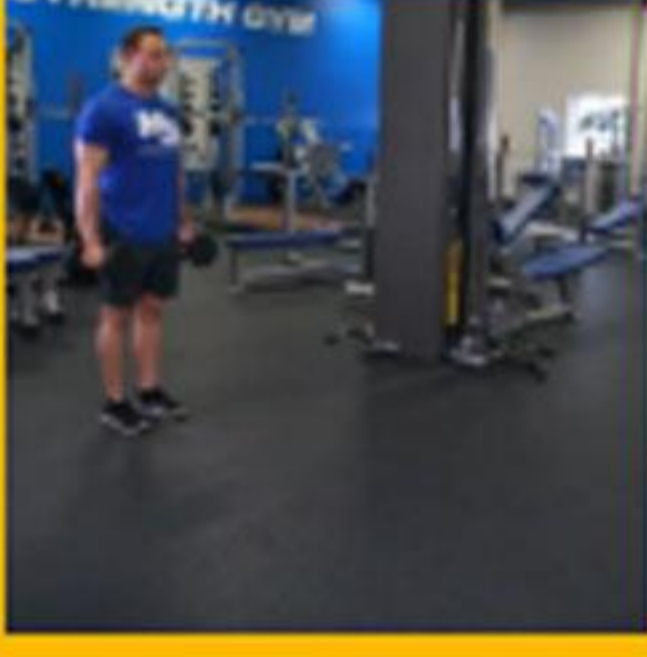












GYMEXTREME\_IR



GYMEXTREME

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

		روز اول	
		تعداد تکرار	تعداد ست
نام حرکت			
 	12-10-8-6	4	پرس بالا سینه دمبل
 	12-10-8-6	6	اسکات دمبل پرشی
 	12-10-8-6	6	شنا
 	12-10-8-6	6	لانگ دمبل
 	12-10-8-6	6	اسکات دمبل
 			کول دمبل
 			جلوبازو دمبل
 			شکم سیم کش
 			پلانک

# برنامه چربی سوزی 6 هفته ای برای بانوان



**جیم اکستریم**

پایگاه تخصصی بدنسازی و فیتنس

WWW.GYMEXTREME.IR








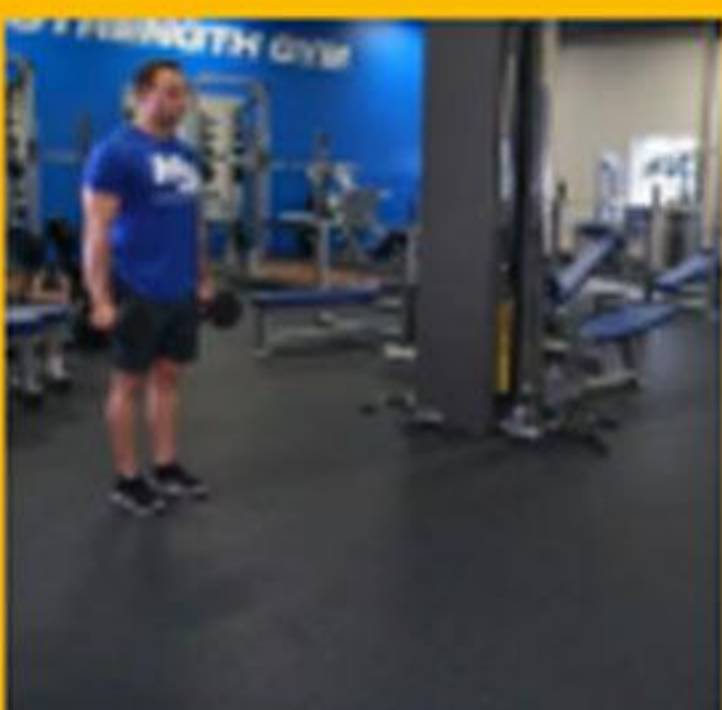




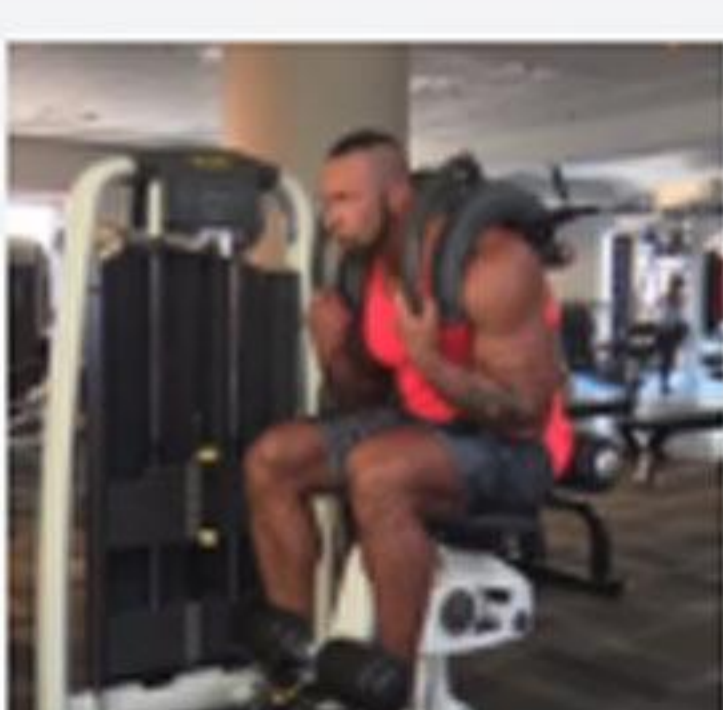
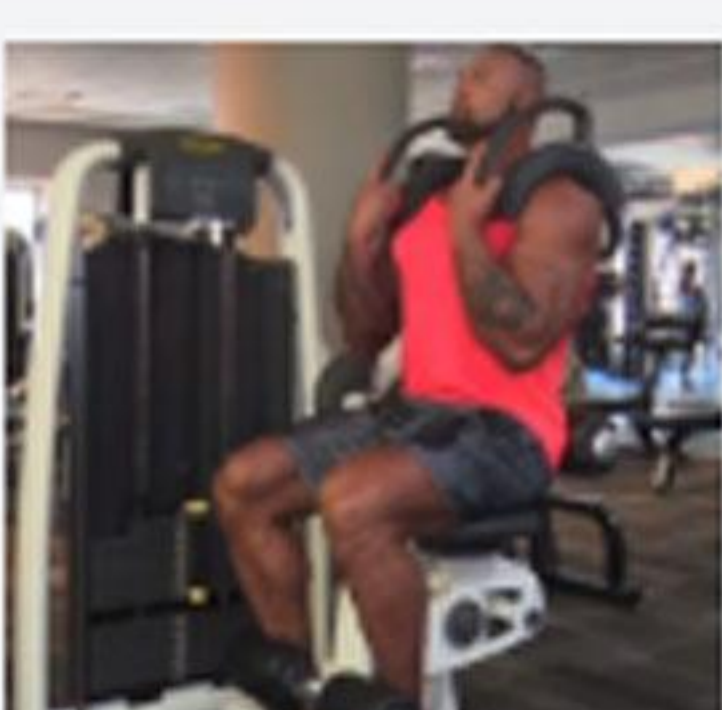


GYMEXTREME\_IR



GYMEXTREME

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

		روز دوم	
		تعداد ست	تعداد تکرار
نام حرکت	تعداد ست	تعداد تکرار	
شنا	4	12-10-8-6	 
پرش در جا	6	12-10-8-6	 
شنا سوئدی	6	12-10-8-6	 
لانگ دمبل	6	12-10-8-6	 
پشت بازو دمبل	6	12-10-8-6	 
اسکات دمبل پا باز			 
شکم دستگاه			 
لگ ریز			