

بهترین برنامه بدنسازی ماه اول با تصویر + [pdf رایگان]

برنامه بدنسازی ماه اول ویژه افراد مبتدی - شروع

تصویر حرکت	ست تکرار	حرکت
	2 10-12	اسکوات

	1 12	پشت پا دستگاه
---	------	---------------

	2 12-15	ساق پا نشسته دستگاه
--	---------	---------------------

تصویر حرکت

ست تکرار

حرکت



پرس سینه هالتر 2 10-12

ALBASPORT

ALBASPORT



زیر بغل لت دست باز 2 10-12

ALBASPORT

ALBASPORT



زیر بغل قایقی 2 10-12



سرشانه هالتر از جلو 2 10-12

ALBASPORT


این تمرین را سه بار در هفته در روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه انجام دهید.


توجه: برای اولین تمرین، وزنه‌هایی انتخاب کنید که به راحتی بتوانید تعداد تکرارهای هدفگذاری شده را کامل کنید. وقتی که درد اولیه عضلات را پشت سر گذاشتید، به تدریج وزنه‌ها را افزایش دهید اما فرم را قربانی نکنید و حتماً تعداد تکرارهای مشخص شده را انجام دهید. همچنین تکرارها را با سرعت زیاد انجام ندهید. دو ثانیه وزنه را در موقعیت بالا و دو ثانیه نیز در موقعیت پایین (مثبت و منفی) نگه دارید که تمرکز روی این زمانبندی باعث می‌شود که تمرینات را حس نمایید و همچنین وزنه‌ها را به اطراف پرتاب نکنید.


بدنسازی ویژه افراد مبتدی - برنامه اصلی

تمرین 1

تصویر حرکت	ست تکرار	حرکت
	10-12 2	اسکوات*

	12 1	جلو پا دستگاه
---	------	---------------

	12 1	پشت پا دستگاه
--	------	---------------

	12-15 2	ساق پا ایستاده
---	---------	----------------

تصویر حرکت

ست تکرار

حرکت



پرس سینه هالتر* 2 10-12

ALBASPORT



سینه دمبل فلی 1 12

ALBASPORT



پشت بازو سیمکش* 1 12

ALBASPORT

تمرین 2

تصویر حرکت

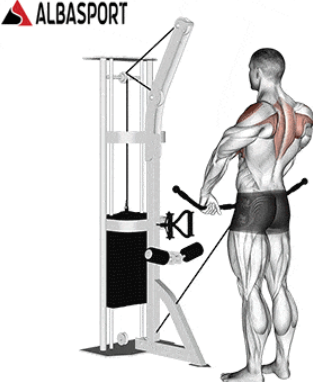



ست تکرار

حرکت



سرشانه هالتر از جلو* 2 10-12

ALBASPORT

تصویر حرکت	ست تکرار	حرکت
	12 1	کول ایستاده
	12 1	نشر جانب دمبل
	10-12 2	زیر بغل لت دست باز*
	12 1	لت دست جمع برعکس

تصویر حرکت	ست تکرار	حرکت
	12 1	پلور دمبل
	10-12 2	زیر بغل قایقی
	12-15 2	کرانچ

*این تمرینات نیازمند گرم کردن سبک قبل از انجام حرکات اشاره شده هستند.

شنبه: تمرین 1

یکشنبه: تمرین 2

دوشنبه: تعطیل

سه شنبه: تمرین 1

چهارشنبه: تمرین 2

پنجشنبه: تعطیل

جمعه: تعطیل

اگر نمی خواهید که دو روز متوالی تمرین کنید و خواهان انجام یک روز تمرین در تعطیلات آخر هفته هستید، طبق این برنامه عمل کنید:

شنبه: تمرین 1

یکشنبه: تعطیل

دوشنبه: تمرین 2

سه شنبه: تعطیل

چهارشنبه: تمرین 1

پنجشنبه: تعطیل

جمعه: تمرین 2