

برنامه تمرینی ماه اول

برنامه روز اول

توضیحات: گرم کردن: 10 دقیقه حرکات نرمشی سرد کردن: 5 دقیقه کششی ایستا بین ست ها 45 تا 60 ثانیه و بین حرکات 1 دقیقه استراحت

#	ست 1	ست 2	ست 3	ست 4	ست 5
---	------	------	------	------	------



1

ماکسیمم گرم
توان کردن

سیستم تمرینی سوپر ست



2

پرس
بالا
سینه
دمبل
تکرار 8
تکرار 9
تکرار 11
تکرار 13
جفت
دست
توضیحات:
روی زمین-
روی پششی
اجرا شود

+



پرس
بالا
سینه
دمبل
تک
دست

10 تکرار
10 تکرار
10 تکرار
12 تکرار

سیستم تمرینی تری ست



شنا با
دمبل

10 تکرار
10 تکرار
10 تکرار

3

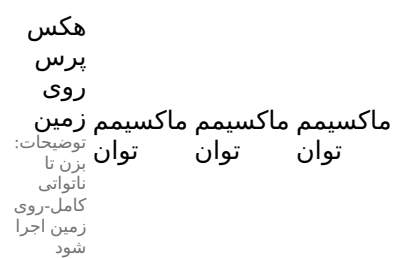
+



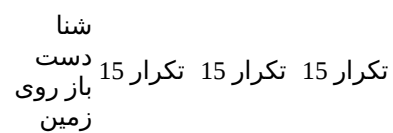
حرکت
قفسه
بالا
سینه
دمبل
روی
زمین

12 تکرار
12 تکرار
12 تکرار

+



تکرار 20 تکرار 20 تکرار 20
شنا
باستانی



سیستم تمرینی سوپرست

5



جلو
بازو
چکشی 15 تکرار
جفت با 18 تکرار
کش 20 تکرار

+



حرکت
جلو
بازو
دمبل 10 تکرار
جفت 12 تکرار
نشسته 12 تکرار

6



حرکت
جلو
بازو
دمبل 20 تکرار
چکشی 20 تکرار
جفت 20 تکرار
نشسته

جلو
بازو
دمبل
تناوبی

نشسته

توضیحات:

با سیستم

رست پاژ

بزن:بستم

تمرینی

رست

پاژ(rest

pause): در

این سیستم

از وزنه ای

استفاده

میشه که

بین تکرار

های 12 تا

15 دست

خسته

-بشه

بین این

شکل که

در ست

اول تا مرز

ناتوانی

تکرار

میشه

سپس

فقط 15

ثانیه

استراحت

و دوباره تا

مرز

ناتوانی

اجرا میشه

در ست

سوم 30

ثانیه

استراحت

و تکرار تا

حدی اجرا

میشود که

دیگر حتی

قادر نباشید

یک تکرار

انجام

بدین-3

ست بزنید

300

تکرار



زیر
شکم

تکرار 20 تکرار 20 تکرار 20 نشسته

روی

صندلی



9



زیر شکم
قورباغه ای
تکرار 20 تکرار 20 تکرار 20

10



طناب
توضیحات:
10 دقیقه با
شدت 70 درصد
ضربان قلب

سیستم تمرینی سوپر ست

11

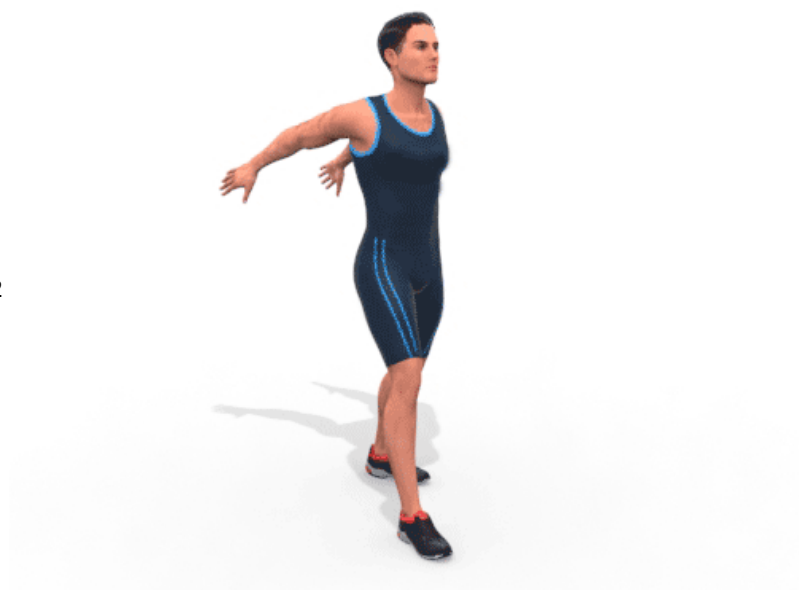


حرکت
کرانچ پا صاف
تکرار 18 تکرار 20 تکرار 25 تکرار 30

+



60 ثانیه
60 ثانیه
60 ثانیه
60 ثانیه
60 ثانیه



ماکسیمم سرد
توان کردن

توضیحات: گرم کردن: 10 دقیقه حرکات نرمشی سرد کردن: 5 دقیقه کششی ایستا بین ست ها 45 تا 60 ثانیه و بین حرکات 1 دقیقه استراحت

#	ست 1	ست 2	ست 3	ست 4	ست 5
---	------	------	------	------	------

1

ماکسیمم گرم کردن
توان



سیستم تمرینی سوپر ست

2

تکرار 18 اسکوات دمبل
25 18
تکرار تکرار



+

حرکت جلو پا
نشسته با
کش روی
صندلی
تکرار 16 18
تکرار تکرار



سیستم تمرینی سوپر ست

3



+

حرکت
ددلیفت با
دمبل دامنه
نیمه
توضیحات: با دمبل
اجرا کنید

13	11	11
تکرار	تکرار	تکرار

سیستم تمرینی سوپر ست

4



+

ترکیب لانگز
معکوس
تناوبی با نشر
دایره ای

10	8
تکرار	تکرار



پرش بلند به
جلو و برگشت
عقب گام
کوتاه

10	10	10
تکرار	تکرار	تکرار

سیستم تمرینی سوپر ست



لانگز از جلو
20 تناوبی مورب
با دمبل

18	15	11
تکرار	تکرار	تکرار

5

+



داخل پا
خواهیده

12	10	10	12
تکرار	تکرار	تکرار	تکرار

سیستم تمرینی تری ست



+

پشت بازو
دمبل جفت
چکشی
خوابیده
توضیحات: 6 تکرار
بهر پشت سر و 6
تکرار ببار روی
پیشانی

12	12	تکرار	تکرار
12	12	تکرار	تکرار



+

پشت بازو
دمبل جفت
چکشی
خوابیده

12	10	تکرار	تکرار
12	10	تکرار	تکرار



دیپ
بازو(زانوی
صاف) با
صندلی

18	12	تکرار	تکرار
18	12	تکرار	تکرار

7



+

پشت بازو تک
تکرار 15 دمبل از بالای
سر چرخشی

12	12
تکرار	تکرار



تکرار 20 شنا دایموند

20	20
تکرار	تکرار

سیستم تمرینی سوپر ست

8



+

شکم برف
تکرار 25 پاک کن زانوی
خم

25	20
تکرار	تکرار

پلانک ساید
تکرار 25 ثابت

20	20
تکرار	تکرار

9



شکم خلبانی
پا جمع با دمبل

تکرار	20	20
تکرار	25	20

10



حرکت کرانچ
دور دنیا

تکرار	20	20
تکرار	20	20

11



ماکسیمم
سر د کردن
توان

توضیحات: گرم کردن 10 دقیقه حرکات نرمشی سرد کردن: 5 دقیقه کششی ایستا بین ست ها 45 تا 60 ثانیه و بین حرکات 1 دقیقه استراحت

ست 5 ست 4 ست 3 ست 2 ست 1 ست

1



ماکسیمم گرم کردن
توان

سیستم تمرینی تری ست

2



تکرار 12 تکرار 15 تکرار 15
پرس سرشانه دمبل
موازی ایستاده

+



تکرار 12 تکرار 12 تکرار 12
نشر از جلو دمبل
چکشی تناوبی
توضیحات: دست مخلف در
حالت انقباض باشد

+



ماکسیمم ماکسیمم ماکسیمم
توان توان توان
نشر از جلو دمبل

سیستم تمرینی سوپر ست



تکرار 13 تکرار 13 تکرار 13
سرشانه دمبل شش
جهته

3

+



تکرار 10 تکرار 10 تکرار 10
نشر از جانب دمبل
تک دست مورب
ایستاده

سیستم تمرینی سوپر ست

4



تکرار 10 تکرار 12 تکرار 12
نشر از جانب دمبل
نشسته

+



تکرار 10 تکرار 10 تکرار 10
نشر خم خوابیده
روی میز شیب دار
مچ عکس

5



تکرار 8 تکرار 10 تکرار 12
نشر خم دمبل
نشسته

6

توان توان توان توان توان
توان زیر بغل جفت دمبل
توان جفت دمبل به همراه
دلیفت رومانیایی
ماکسیمم ماکسیمم ماکسیمم ماکسیمم ماکسیمم
مچ عکس
خم
**

توضیحات: دراپ ست بزن-3
ست بزن-سیستم تمرینی
دراپ ست: به این شکل که
شما هر ست را به 3 تا 5 مینی
ست تبدیل میکنید (که من
براتون 5 مینی گذاشتم)
بین مینی ست ها هیچ
استراحتی وجود ندارد
خب طریقه انجام مینی ست
ها چجوریه: شما سنگینترین
وزنه رو انتخاب میکنید(بر

اساس 90 درصد توان شما)
 وزنه ای ک مثلا بتونید بین 4 تا
 6 تکرار با اون بزنیید بعد از
 اتمام 6 تکرار به وسیله یار
 کمکی یا خودتون بین 15 تا 20
 درصد وزنه ها رو کم
 میکنید(خود به خود وزنه همیشه
 بر اساس 80 درصد توان شما)
 و دوباره شروع به انجام مینی
 ست دوم میکنید(هرتعداد
 تکرار تونستین بزنیید(تقریبا تا
 مرز ناتوانی)-(مثلا 8 تکرار) بعد
 از مینی ست دوم دوباره 20
 درصد وزنه ها رو کم
 میکنید(میشه بر اساس 70
 درصد توان شما) مینی ست
 سوم رو شروع میکنید(هر
 تعداد تونستین بزنیید مثلا
 10الی 12 تکرار) بعد از مینی
 ست سوم 20 درصد وزنه
 هاکم(میشه بر اساس 60
 درصد شما)دوباره هر تعداد که
 تونستین بزنیید(مثلا بین 12-14
 تکرار)-بعدش 2 دقیقه
 استراحت و میرید سراغ ست
 دوم همینطور سوم که این
 ست ها هم مٹ ست اول به
 چنتا مینی ست تقسیم میشن

سیستم تمرینی سوپر ست

7



+

تکرار 10 تکرار 10 تکرار 12 پول آور دمبل جفت
 خوابیده روی زمین



تکرار 13 تکرار 13 تکرار 13 رنگادرو

8



طناب
دقیقه 12 توضیحات: 12 دقیقه با شدت
70 درصد ضربان قلب

سیستم تمرینی سوپر ست

9



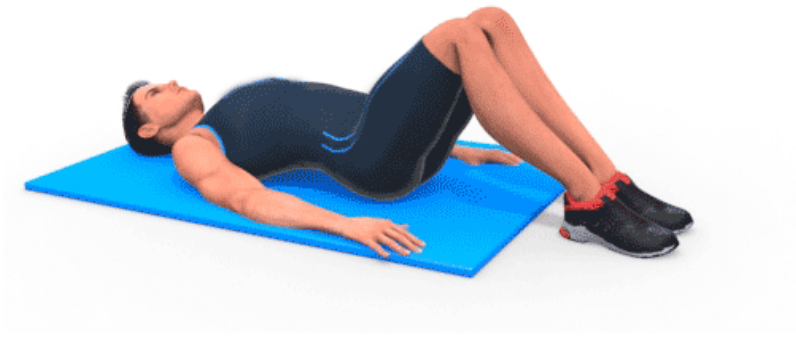
حرکت کرانچ
کشویی
تکرار 20 تکرار 25 تکرار 25

+

ثانیه 40 ثانیه 40 ثانیه 40 جک پلانک



10



تکرار 20 تکرار 20 تکرار 25 زیر شکم قورباغه ای

11



ماکسیمم سرد کردن توان