

Lịch Tập Full Body Tại Nhà Với Tạ Tay

Thứ 2: Full Body Sức Mạnh 1

- Goblet Squat (3x10)
- Dumbbell Romanian Deadlift (3x8)
- Dumbbell Floor Press (3x10)
- One-arm Row (3x10 mỗi bên)
- Dumbbell Curl (2x12)

Thứ 4: Full Body Tăng Cơ 2

- Bulgarian Split Squat (3x8 mỗi chân)
- Dumbbell Shoulder Press (3x10)
- Bent Over Row (3x10)
- Dumbbell Sumo Squat (3x12)
- Lying Dumbbell Pullover (2x15)

Thứ 5: Core + Vai + Cardio

- Plank (3x30-60s)
- Side Plank (2x mỗi bên)
- Dumbbell Lateral Raise (3x12)
- Burpees hoặc Jumping Jacks (3x1 phút)

Thứ 6: Full Body Circuit

- Goblet Squat – Shoulder Press – Renegade Row – Curl to Press – Jump Squat
- Làm liên tục 3-4 vòng, nghỉ 1 phút giữa vòng