برنامه بدنسازی حرفه‌ای چهار روز در هفته

آقایان | حرفه‌ای | باشگاه | ۴ روز در هفته

بعد از دو سه سال تمرین، پیشرفت کند می‌شه و حجم و شدت باید دقیق‌تر چیده بشن. این برنامه برای همین مرحله‌ست، با جلسه‌های سنگین‌تر و حرکت‌های بیشتر.

قانون پیشرفت: برای هر حرکت وزنه‌ای بردار که آخر هر ست دو سه تکرار دیگه هنوز توش جا داشته باشه. وقتی همه ست‌ها رو به سقف بازه تکرار رسوندی، جلسه بعد یه پله وزنه اضافه کن.

هفته تمرینت

روز	تمرکز	حرکت
۱	بالاتنه ۱	۹
۲	پایین‌تنه ۱	۷
۳	بالاتنه ۲	۱۱
۴	پایین‌تنه ۲	۷

ست هفتگی هر عضله

پشت ۱۵ • سینه ۱۵ • جلو پا ۱۴ • پشت پا ۱۱ • جلو بازو ۸ • ساق پا ۸ • پشت بازو ۸ • شکم ۸ • سرشونه کناری ۸ • سرشونه جلو ۷ • باسن ۷ • سرشونه پشت ۶ • کول ۴

روز ۱ بالاتنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس سینه هالتر** Bench Press سینه	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۲		**لت‌پول‌داون جانب دستگاه** Lever Lateral Pulldown پشت	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۳		**پرس بالاسینه اسمیت** Smith Incline Bench Press سینه	۴	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**قایقی سیم‌کش با کمر صاف** Straight Back Seated Row پشت	۴	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**پرس سرشانه نشسته دستگاه** Lever Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۶		**نشر جانب دمبل** Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**فیس‌پول ایستاده با طناب سیم‌کش** Cable Standing Face Pull (with rope) سرشونه پشت	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو سیم‌کش تک‌دست از کنار** One Arm Side Triceps Pushdown پشت بازو	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**جلو بازو تک‌دست سیم‌کش** Cable One Arm Curl جلو بازو	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ پایین‌تنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات کامل هالتر** Full Squat جلو پا	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۲		**ددلیفت پا صاف** Straight Leg Deadlift پشت پا	۳	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۳		**اسکوات سومو با دمبل** Dumbbell Sumo Squat باسن	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**جلو پا تک‌پا دستگاه** Lever One Leg Extension جلو پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پشت پا تک‌پا ایستاده با دستگاه** Lever Standing Single Leg Curl پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**ساق پا ایستاده دستگاه** Lever Standing Calf Raise ساق پا	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**کرانچ زانوزده سیم‌کش** Cable Kneeling Crunch شکم	۴	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ بالاتنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**زیربغل قایقی نشسته دست‌باز** Seated Wide-grip Row پشت	۳	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۲		**پرس بالاسینه دمبل** Incline Bench Press سینه	۴	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**لت‌پول‌داون تک‌دست سیم‌کش** Cable one arm lat pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**فلای نشسته دستگاه** Lever Seated Fly سینه	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**لت‌پول‌داون دست صاف با سیم‌کش (نسخه ۲)** Cable Straight Arm Pulldown (VERSION 2) پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۶		**پرس سرشانه نشسته دمبل** Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۷		**نشر جانب نشسته** Seated Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**زیربغل دلتوئید خلفی ایستاده سیم‌کش** Cable Standing Rear Delt Row سرشونه پشت	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۹		**پشت بازو بالای سر تک‌دست نشسته با دمبل** Dumbbell Seated Single Arm Overhead Triceps Extension پشت بازو	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۱۰		**جلو بازو تناوبی دمبل روی نیمکت شیب‌دار** Dumbbell Incline Alternate Bicep Curl جلو بازو	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۱۱		**شراگ با سیم‌کش** Cable Shrug کول	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه

روز ۴ پایین‌تنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**لانج عقب اسمیت** Smith rear lunge باسن	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۲		**اسکوات بلغاری دمبل** Dumbbell Bulgarian Split Squat جلو پا	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**ددلیفت پا صاف اسمیت** Smith Stiff Legged Deadlift پشت پا	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پشت پا نشسته دستگاه** Lever Seated Leg Curl پشت پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**جلو پا دستگاه** Lever Leg Extension جلو پا	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**ساق پا دستگاه اسمیت** Smith Calf Raise ساق پا	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**لیفت ایستاده با سیم‌کش** Cable Standing Lift شکم	۴	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

این یه نسخه ساده از برنامه‌ست

نسخه کامل، با کامل‌ترین الگوریتم ساخت برنامه کوآپ، توی اپه

گیف هر حرکت

قبل از هر ست، اجرای درست حرکت رو ببین.

وزنه هر جلسه

کوآپ از روی جلسه قبلت می‌گه امروز با چه وزنه‌ای و چند تکرار بزنی.

نمودار پیشرفت

قدرت هر حرکت اصلی و ست هفتگی هر عضله رو روی نمودار می‌بینی.

برنامه‌ای که با تو جلو میاد

هر ۴ تا ۶ هفته برنامت با پیشرفتت از نو ساخته می‌شه.

بدون اینترنت هم

توی باشگاه با اینترنت ضعیف هم کل تمرین رو ثبت می‌کنی.

حرکت به انتخاب تو

هر حرکتی که برات مناسب نیست رو با یه حرکت هم‌عضله عوض کن.

مثل همین برنامه، ولی مخصوص خودت

۱ به چند سؤال درباره خودت و تمرینت جواب بده.

۲ کوآپ برنامه دقیق خودت رو می‌سازه.

۳ هر جلسه ثبت کن؛ جلسه بعد خودش حساب می‌شه.

برنامه کامل خودت رو بساز: coachupgrade.ir