برنامه بدنسازی بانوان حرفه‌ای، چهار روز در هفته

بانوان · حرفه‌ای · باشگاه · ۴ روز در هفته

برای کسی که بیشتر از دو ساله تمرین می‌کنه. جلسه‌ها سنگین‌ترن و حرکت‌های بیشتری دارن، با تمرکز روی پایین‌تنه.

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	پایین‌تنه ۱	۸
۲	بالاتنه ۱	۱۰
۳	پایین‌تنه ۲	۸
۴	بالاتنه ۲	۹

ست هفتگی هر عضله

باسن ۱۴ • سرشونه کناری ۱۳ • جلو پا ۱۲ • پشت پا ۱۱ • پشت ۱۰ • سینه ۸ • ساق پا ۸ • شکم ۸ • باسن کناری ۸ • جلو بازو ۶ • پشت بازو ۶ • سرشونه جلو ۶ • سرشونه پشت ۵ • کول ۴

روز ۱ پایین‌تنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**هیپ تراست هالتر** Hip Thrust باسن	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۲		**لانج عقب اسمیت** Smith rear lunge باسن	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**ددلیفت رومانیایی دمبل** Romanian Deadlift پشت پا	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۴		**پشت پا تک‌پا خوابیده با دستگاه** Lever Lying Single Leg Curl پشت پا	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**جلو پا تک‌پا دستگاه** Lever One Leg Extension جلو پا	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**خارج ران سیم‌کش** Cable hip abduction باسن کناری	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**ساق پا دستگاه اسمیت** Smith Calf Raise ساق پا	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**کرانچ شکم دستگاه** Lever Total Abdominal Crunch شکم	۴	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ بالاتنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**لت سیم‌کش دست‌جمع با دستگیره V** Cable Lateral Pulldown with V-bar پشت	۳	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۲		**پرس سینه دمبل** Dumbbell Bench Press سینه	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۳		**زیربغل هالتر خم** Bent Over Row پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پرس سرشانه نشسته دستگاه** Lever Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**نشر جانب نشسته** Seated Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**نشر خم نشسته دستگاه** Lever Seated Reverse Fly سرشونه پشت	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**پشت بازو سیم‌کش** Triceps Pushdown پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**جلو بازو با هالتر EZ** EZ Barbell Curl جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**نشر جانب تک‌دست سیم‌کش** Cable One Arm Lateral Raise سرشونه کناری	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۱۰		**شراگ با سیم‌کش** Cable Shrug کول	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه

روز ۳ پایین‌تنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات کامل هالتر** Full Squat جلو پا	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۲		**هک اسکوات دست‌باز سورتمه** Sled Wide Hack Squat باسن	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۳		**هیپ تراست با هالتر و گام نامتقارن** Barbell Staggered Stance Hip Thrust باسن	۴	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**جلو پا دستگاه** Lever Leg Extension جلو پا	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پشت پا نشسته دستگاه** Lever Seated Leg Curl پشت پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**بازکردن جانب ران دستگاه** Lever Side Hip Abduction باسن کناری	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**پرس ساق پا ۴۵ درجه سورتمه** Sled 45° Calf Press ساق پا	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**کرانچ خوابیده دستگاه** Lever Lying Crunch شکم	۴	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۴ بالاتنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**زیربغل قایقی نشسته دستگاه** Lever Seated Row پشت	۳	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۲		**پرس بالاسینه هالتر** Incline Bench Press سینه	۴	۵ تا ۱۰	۱۵۰ ثانیه
۳		**پرس سرشانه نشسته دمبل** Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پشت بازو خوابیده پول‌اور** Lying Extension Pullover پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**نشر جانب دمبل** Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**فیس‌پول ایستاده با طناب سیم‌کش** Cable Standing Face Pull (with rope) سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**پشت بازو بالای سر با میله صاف سیم‌کش** Cable Overhead Tricep Extension StraighT-bar پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**جلو بازو دمبل روی میز شیب‌دار** Dumbbell Incline Biceps Curl جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**نشر جانب دستگاه** Lever Lateral Raise سرشونه کناری	۲	۱۲ تا ۲۰	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