برنامه بدنسازی با تمرکز روی بازو، چهار روز در هفته

آقایان | متوسط | باشگاه | ۴ روز در هفته | تمرکز جلو بازو

بازو با ست‌های بیشتر و منظم رشد می‌کنه، نه با یه روز بازوی خیلی سنگین. این برنامه کار جلو بازو و پشت بازو رو بین روزها پخش می‌کنه.

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	پشت و جلوبازو ۱	۶
۲	سینه و سرشونه ۱	۸
۳	پا ۱	۷
۴	پشت و جلوبازو ۲	۷

ست هفتگی هر عضله

پشت ۱۶ • سینه ۹ • جلو بازو ۹ • جلو پا ۸ • سرشونه کناری ۸ • پشت پا ۷ • پشت بازو ۶ • سرشونه پشت ۶ • ساق پا ۴ • شکم ۴ • کول ۴ • باسن ۴ • سرشونه جلو ۳

روز ۱ پشت و جلوبازو ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**لت‌پول‌داون جانب دستگاه** Lever Lateral Pulldown پشت	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**زیربغل تی‌بار خوابیده دستگاه** Lever Lying T-bar Row پشت	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**لت‌پول‌داون دست صاف سیم‌کش** Cable Straight Arm Pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**نشر خم** Rear Fly سرشونه پشت	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۵		**جلو بازو سیم‌کش** Cable Curl جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**جلو بازو داخل‌دست روی سطح شیب‌دار** Incline Inner Biceps Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ سینه و سرشونه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس بالاسینه هالتر** Incline Bench Press سینه	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس سینه اسمیت** Smith Bench Press سینه	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**پرس سرشانه نشسته دستگاه** Lever Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**فلای بالاسینه دمبل** Incline Fly سینه	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**نشر جانب نشسته** Seated Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**نشر جانب دمبل** Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**پشت بازو سیم‌کش** Triceps Pushdown پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو بالای سر تک‌دست نشسته با دمبل** Dumbbell Seated Single Arm Overhead Triceps Extension پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ پا ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس پا ۴۵ درجه با سورتمه** Sled 45° Leg Press جلو پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**ددلیفت پا صاف** Straight Leg Deadlift پشت پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**لانج عقب اسمیت** Smith rear lunge باسن	۴	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پشت پا خوابیده دستگاه** Lever Lying Leg Curl پشت پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**جلو پا تک‌پا دستگاه** Lever One Leg Extension جلو پا	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**پرس ساق پا ۴۵ درجه سورتمه** Sled 45° Calf Press ساق پا	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**کرانچ زیرسینه وزنه‌دار** Weighted Decline Crunch شکم	۴	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۴ پشت و جلوبازو ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**قایقی سیم‌کش با کمر صاف** Straight Back Seated Row پشت	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**لت سیم‌کش دست‌جمع با دستگیره V** Cable Lateral Pulldown with V-bar پشت	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**لت‌پول‌داون دست صاف با سیم‌کش (نسخه ۲)** Cable Straight Arm Pulldown (VERSION 2) پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**زیربغل دلتوئید خلفی ایستاده سیم‌کش** Cable Standing Rear Delt Row سرشونه پشت	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۵		**جلو بازو لاری دست‌جمع** Close Grip Preacher Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**جلو بازو هالتر** Barbell Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۷		**شراگ با سیم‌کش** Cable Shrug کول	۴	۱۰ 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