برنامه بدنسازی دو روز در هفته برای شروع

آقایان · مبتدی · باشگاه · ۲ روز در هفته

دو جلسه در هفته برای کسیه که کار یا درس وقت زیادی براش نذاشته. هر جلسه کل بدن رو تمرین می‌دی، پس با همین دو روز هم هیچ عضله‌ای جا نمی‌مونه.

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	کل بدن ۱	۱۰
۲	کل بدن ۲	۱۰

ست هفتگی هر عضله

پشت ۶ • سینه ۶ • پشت پا ۶ • جلو پا ۵ • جلو بازو ۴ • ساق پا ۴ • پشت بازو ۴ • شکم ۴ • سرشونه کناری ۴ • باسن ۳ • سرشونه پشت ۲ • سرشونه جلو ۲

روز ۱ کل بدن ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس پا ۴۵ درجه با سورتمه** Sled 45° Leg Press جلو پا	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس سینه هالتر** Bench Press سینه	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**لت‌پول‌داون تک‌دست سیم‌کش** Cable one arm lat pulldown پشت	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۴		**پشت پا خوابیده با دمبل** Dumbbell Lying Leg Curl (male) پشت پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پرس سرشانه نشسته دمبل** Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۶		**نشر جانب دمبل** Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**پشت بازو بالای سر تناوبی نشسته با دمبل** Dumbbell Seated Alternate Overhead Triceps Extension پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**جلو بازو لاری با هالتر EZ** EZ Barbell Preacher Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**ساق پا ایستاده دستگاه** Lever Standing Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۱۰		**کرانچ زیرسینه وزنه‌دار** Weighted Decline Crunch شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ کل بدن ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات سومو با دمبل** Dumbbell Sumo Squat باسن	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**ددلیفت رومانیایی دمبل** Romanian Deadlift پشت پا	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**پرس بالاسینه هالتر** Incline Bench Press سینه	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۴		**زیربغل تی‌بار خوابیده دستگاه** Lever Lying T-bar Row پشت	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۵		**جلو پا دستگاه با پنجه‌های رو به داخل** Lever Leg Extension (Inward Toes) (male) جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**نشر خم** Rear Fly سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**جلو بازو با هالتر EZ** EZ Barbell Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو سیم‌کش** Cable Pushdown پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**ساق پا نشسته دستگاه** Lever Seated Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۱۰		**کرانچ معکوس** Reverse Crunch شکم	۲	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