برنامه بدنسازی بانوان دو روز در هفته

بانوان · مبتدی · باشگاه · ۲ روز در هفته

دو روز در هفته برای شروع کاملاً کافیه. هر جلسه کل بدن رو کار می‌ده و پایین‌تنه سهم بیشتری داره.

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، بیشتر پایین‌تنه ۱	۱۰
۲	کل بدن، بیشتر پایین‌تنه ۲	۱۱

ست هفتگی هر عضله

جلو پا ۸ • پشت پا ۶ • باسن ۶ • پشت ۴ • سینه ۴ • ساق پا ۴ • شکم ۴ • باسن کناری ۴ • جلو بازو ۲ • پشت بازو ۲ • سرشونه پشت ۲ • سرشونه کناری ۲

روز ۱ کل بدن، بیشتر پایین‌تنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**هیپ تراست با هالتر و گام نامتقارن** Barbell Staggered Stance Hip Thrust باسن	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**ددلیفت رومانیایی دمبل** Romanian Deadlift پشت پا	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**اسکوات بلغاری دمبل** Dumbbell Bulgarian Split Squat جلو پا	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پرس سینه دستگاه** Lever Chest Press سینه	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**لت از جلو با میله** Bar Lateral Pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۶		**بازکردن جانب ران دستگاه** Lever Side Hip Abduction باسن کناری	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**نشر جانب دستگاه** Lever Lateral Raise سرشونه کناری	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو بالای سر تناوبی نشسته با دمبل** Dumbbell Seated Alternate Overhead Triceps Extension پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**ساق پا هک** Hack Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۱۰		**کرانچ خوابیده دستگاه** Lever Lying Crunch شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ کل بدن، بیشتر پایین‌تنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**هک اسکوات سورتمه** Sled Hack Squat جلو پا	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**هک اسکوات دست‌باز سورتمه** Sled Wide Hack Squat باسن	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**پشت پا تک‌پا نشسته دستگاه** Lever Seated One Leg Curl پشت پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۴		**جلو پا تک‌پا دستگاه** Lever One Leg Extension جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پرس بالاسینه دستگاه** Lever Incline Chest Press سینه	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۶		**زیربغل قایقی نشسته دستگاه** Lever Seated Row پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۷		**خارج ران سیم‌کش** Cable hip abduction باسن کناری	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**فیس‌پول ایستاده با طناب سیم‌کش** Cable Standing Face Pull (with rope) سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۹		**جلو بازو تک‌دست سیم‌کش** Cable One Arm Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۱۰		**ساق پا نشسته دستگاه** Lever Seated Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۱۱		**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