برنامه بدنسازی مبتدی سه روز در هفته برای آقایان

آقایان | مبتدی | باشگاه | ۳ روز در هفته

اگه تازه اومدی باشگاه، سه جلسه در هفته بهترین شروعه: وقت ریکاوری داری و هر عضله رو بیشتر از یه بار در هفته تمرین می‌دی. حرکت‌ها پایه‌ای‌ان و یاد گرفتنشون ساده‌ست.

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	۸
۲	کل بدن ۲	۹
۳	کل بدن ۳	۹

ست هفتگی هر عضله

پشت ۸ • سینه ۸ • شکم ۶ • پشت پا ۶ • جلو پا ۶ • باسن ۶ • جلو بازو ۵ • پشت بازو ۵ • ساق پا ۴ • سرشونه کناری ۴ • سرشونه پشت ۲

روز ۱ کل بدن ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات کامل هالتر** Full Squat جلو پا	۲	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 دستگاه زانوزده** Lever Kneeling Leg Curl پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**نشر جانب نشسته** Seated Lateral Raise سرشونه کناری	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**پشت بازو بالای سر سیم‌کش** High Pulley Overhead Tricep Extension پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۷		**ساق پا ایستاده دستگاه** Lever Standing Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**کرانچ زیرسینه وزنه‌دار** Weighted Decline Crunch شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ کل بدن ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات اسپلیت تک‌پا** Single Leg Split Squat باسن	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**ددلیفت پا صاف اسمیت** Smith Stiff Legged Deadlift پشت پا	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**پرس بالاسینه اسمیت** Smith Incline Bench Press سینه	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۴		**زیربغل هالتر خم** Bent Over 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		**زیربغل دلتوئید خلفی ایستاده سیم‌کش** Cable Standing Rear Delt Row 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		**ساق پا هک** Hack Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۹		**لندماین ۱۸۰ درجه** Landmine 180 شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ کل بدن ۳

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**لانج عقب اسمیت** Smith rear lunge باسن	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس سینه اسمیت** Smith Bench Press سینه	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**زیربغل قایقی نشسته دستگاه** Lever Seated Row پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**جلو پا دستگاه** Lever Leg Extension جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پشت پا تک‌پا نشسته دستگاه** Lever Seated One Leg Curl پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**نشر جانب دستگاه** Lever Lateral Raise سرشونه کناری	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**جلو بازو دمبل تناوبی** Alternate Biceps Curl جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو سیم‌کش** Triceps Pushdown پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**کرانچ شکم دستگاه** Lever Total Abdominal 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