برنامه بدنسازی بانوان مبتدی، سه روز در هفته

بانوان | مبتدی | باشگاه | ۳ روز در هفته

این برنامه برای شروعه و سهم پایین‌تنه و باسن رو کمی بیشتر کرده، چیزی که بیشتر خانم‌ها دنبالشن. وزنه زدن بدنت رو مردونه نمی‌کنه؛ فرم می‌ده.

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	۹
۲	کل بدن ۲	۹
۳	کل بدن ۳	۹

ست هفتگی هر عضله

پشت پا ۸ • باسن ۸ • ساق پا ۶ • شکم ۶ • جلو پا ۶ • پشت ۵ • باسن کناری ۴ • سرشونه کناری ۴ • سینه ۳ • جلو بازو ۲ • پشت بازو ۲ • سرشونه پشت ۲

روز ۱ کل بدن 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 پا صاف اسمیت** Smith Stiff Legged Deadlift پشت پا	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**پشت پا دستگاه زانوزده** Lever Kneeling Leg Curl پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۴		**جلو پا دستگاه** Lever Leg Extension جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پرس سینه دستگاه** Lever Chest Press سینه	۱	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۶		**لت از جلو با میله** Bar Lateral Pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۷		**نشر جانب دستگاه** Lever Lateral Raise سرشونه کناری	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**پرس ساق پا ۴۵ درجه سورتمه** Sled 45° Calf Press ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۹		**کرانچ معکوس** Reverse Crunch شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ کل بدن ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**لانج عقب اسمیت** Smith rear lunge باسن	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس پا ۴۵ درجه با سورتمه** Sled 45° Leg Press جلو پا	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**گود مورنینگ** Good Morning پشت پا	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۴		**بازکردن جانب ران دستگاه** Lever Side Hip Abduction باسن کناری	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۵		**ساق پا هک** Hack Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**زیربغل قایقی نشسته دست‌باز** Seated Wide-grip Row پشت	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۷		**فیس‌پول ایستاده با طناب سیم‌کش** Cable Standing Face Pull (with rope) سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**جلو بازو تک‌دست سیم‌کش** Cable One Arm Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**چرخش با سیم‌کش** Cable Twist شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ کل بدن ۳

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**هیپ تراست دستگاه** Lever Hip Thrust باسن	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**ددلیفت تک‌پا با پای صاف و دمبل در دست هم‌طرف** Dumbbell Ipsilateral Single Leg Stiff Leg Deadlift پشت پا	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**جلو پا دستگاه با پنجه‌های رو به داخل** Lever Leg Extension (Inward Toes) (male) جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۴		**خارج ران نشسته دستگاه** Lever Seated Hip Abduction باسن کناری	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۵		**ساق پا نشسته دستگاه** Lever Seated Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**پرس بالاسینه اسمیت** Smith Incline Bench Press سینه	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۷		**نشر جانب دمبل** Lateral Raise سرشونه کناری	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو سیم‌کش** Triceps Pushdown پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**کرانچ نشسته دستگاه** Lever Seated 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