برنامه بدنسازی در خانه برای مبتدی‌ها، سه روز در هفته

آقایان | مبتدی | خانه | ۳ روز در هفته

باشگاه نمی‌ری؟ با یه جفت دمبل و وزن بدنت هم می‌شه شروع کرد. حرکت‌ها برای خونه انتخاب شدن و سطحشون با مبتدی جوره.

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** Squat جلو پا	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**شنا زانوزده** Kneeling Push-up سینه	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**بارفیکس دست‌برعکس** Chin-Up پشت	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۴		**پشت پا لغزشی روی زمین با حوله** Sliding Leg Curl on Floor with Towel پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**نشر جانب با حوله** Lateral Raise with Towel سرشونه کناری	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**پشت بازو اکستنشن زانوزده با وزن بدن** Body weight Kneeling Triceps Extension پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۷		**ساق پا روی پاشنه پایین‌تر با تکیه به صندلی** Calf Raise from Deficit with Chair Supported ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**کرانچ روی زمین** Crunch Floor شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ کل بدن ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات هوا با پاهای باز** Wide Air Squat باسن	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**ددلیفت رومانیایی ایستاده با وزن بدن** Bodyweight Standing Romanian Deadlift پشت پا	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**شنا زانوزده زیرسینه روی باکس** Decline Kneeling Push-up on Box سینه	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۴		**قایقی وزن بدن در چارچوب در** Bodyweight Row in Doorway پشت	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۵		**اسکوات سومو** Sumo Squat جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**نشر خم خوابیده** Lying Rear Lateral Raise سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**جلو بازو در چارچوب در** Doorway Biceps Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**ساق پا ایستاده با وزن بدن** Bodyweight Standing Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۹		**چرخش روسی** Russian Twist شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ کل بدن ۳

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات اسپلیت** Split Squat باسن	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**شنا** Push-up سینه	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**زیربغل قایقی نشسته با حوله** Seated Row with Towel پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**لانج عقب با وزن بدن** Bodyweight Rear Lunge جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پشت پا لغزشی روی زمین با حوله** Sliding Leg Curl on Floor with Towel پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**نشر جانب با حوله** Lateral Raise with Towel سرشونه کناری	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**جلو بازو ایستاده با چارچوب در** Standing Biceps Curl Door Frame جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو اکستنشن زانوزده با وزن بدن** Bodyweight Kneeling Triceps Extension پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**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