برنامه ورزشی بانوان در خانه، سه روز در هفته

بانوان | مبتدی | خانه | ۳ روز در هفته

توی خونه هم می‌شه با برنامه درست پیشرفت کرد. حرکت‌ها با دمبل و وزن بدنن 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 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		**پل باسن دودوپا روی زمین** Glute Bridge Two Legs on Floor 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		**پشت پا لغزشی روی زمین با حوله** Sliding Leg Curl on Floor with Towel پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۴		**اسکوات** Squat جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**شنا زانوزده** Kneeling Push-up سینه	۱	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۶		**بارفیکس دست‌برعکس** Chin-Up پشت	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۷		**نشر جانب با حوله** Lateral Raise with Towel سرشونه کناری	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**ساق پا روی پاشنه پایین‌تر با تکیه به صندلی** Calf Raise from Deficit with Chair Supported ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۹		**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		**اسکوات سومو** Sumo Squat جلو پا	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**ددلیفت رومانیایی ایستاده با وزن بدن** Bodyweight Standing Romanian Deadlift پشت پا	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۴		**بازکردن جانب لگن** Side Hip Abduction باسن کناری	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۵		**ساق پا ایستاده با وزن بدن** Bodyweight Standing Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**قایقی وزن بدن در چارچوب در** Bodyweight Row in Doorway پشت	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۷		**نشر خم خوابیده** Lying Rear Lateral Raise سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**جلو بازو در چارچوب در** Doorway Biceps Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**چرخش روسی** Russian Twist شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ کل بدن ۳

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**هیپ تراست** Hip Thrusts باسن	۲	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		**اسکوات اسپلیت** Split Squat جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۴		**بازکردن جانب لگن** Side Hip Abduction باسن کناری	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۵		**ساق پا ایستاده** Standing Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**شنا زانوزده زیرسینه روی باکس** Decline Kneeling Push-up on Box سینه	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۷		**نشر جانب با حوله** Lateral Raise with Towel سرشونه کناری	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو اکستنشن زانوزده با وزن بدن** Bodyweight Kneeling Triceps Extension پشت بازو	۲	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