برنامه بدنسازی مبتدی چهار روز در هفته

آقایان | مبتدی | باشگاه | ۴ روز در هفته

چهار روز در هفته وقت داری و انرژی‌ش رو هم داری؟ این برنامه حجم کار رو بین چهار جلسه پخش می‌کنه تا هر جلسه کوتاه‌تر و باکیفیت‌تر باشه.

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	بالاتنه ۱	۹
۲	پایین‌تنه ۱	۷
۳	بالاتنه ۲	۱۱
۴	پایین‌تنه ۲	۷

ست هفتگی هر عضله

پشت ۱۰ • سینه ۱۰ • جلو پا ۱۰ • پشت پا ۸ • سرشونه کناری ۸ • جلو بازو ۶ • ساق پا ۶ • پشت بازو ۶ • شکم ۴ • سرشونه پشت ۴ • سرشونه جلو ۴ • باسن ۴ • کول ۳

روز ۱ بالاتنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس سینه دمبل** Dumbbell Bench Press سینه	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**لت‌پول‌داون جانب دستگاه** Lever Lateral Pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**پرس بالاسینه هالتر** Incline Bench Press سینه	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**زیربغل قایقی نشسته دستگاه** Lever Seated Row پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**پرس سرشانه نشسته دستگاه** Lever Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۶		**نشر جانب تک‌دست سیم‌کش** Cable One Arm Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**نشر خم** Rear Fly سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو سیم‌کش** Triceps Pushdown پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**جلو بازو دمبل تناوبی** Alternate Biceps Curl جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ پایین‌تنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس پا دستگاه** Lever Seated Leg Press جلو پا	۳	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		**لانج عقب دمبل** Rear Lunge باسن	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		**ساق پا دستگاه اسمیت** Smith Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**کرانچ زیرسینه وزنه‌دار** Weighted Decline Crunch شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ بالاتنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**زیربغل دمبل تک‌دست خم** One Arm Bent-over Row پشت	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس بالاسینه دستگاه** Lever Incline Chest Press سینه	۴	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**لت از جلو با میله** Bar Lateral Pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**فلای سینه وسط سیم‌کش** Cable Middle Fly سینه	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پشت بازو خوابیده پول‌اور** Lying Extension Pullover پشت	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**پرس سرشانه نشسته دمبل** Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۷		**نشر جانب دمبل** Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ 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		**پشت بازو بالای سر تناوبی نشسته با دمبل** Dumbbell Seated Alternate Overhead Triceps Extension پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۱۰		**جلو بازو داخل‌دست روی سطح شیب‌دار** Incline Inner Biceps Curl جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۱۱		**شراگ هالتر** Shrug کول	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه

روز ۴ پایین‌تنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات سومو با دمبل** Dumbbell Sumo Squat باسن	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**اسکوات بلغاری دمبل** Dumbbell Bulgarian Split Squat جلو پا	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**ددلیفت پا صاف اسمیت** Smith Stiff Legged Deadlift پشت پا	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۴		**پشت پا تک‌پا خوابیده با دستگاه** Lever Lying Single Leg Curl پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**جلو پا تک‌پا دستگاه** Lever One Leg Extension جلو پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**پرس ساق پا ۴۵ درجه سورتمه** Sled 45° Calf Press ساق پا	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**چرخش با سیم‌کش** Cable Twist 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