برنامه بدنسازی بانوان مبتدی، چهار روز در هفته

بانوان · مبتدی · باشگاه · ۴ روز در هفته

چهار جلسه در هفته یعنی جلسه‌های کوتاه‌تر و تمرکز بیشتر. روزهای پایین‌تنه و بالاتنه جدا شدن تا هر بخش وقت کافی داشته 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	پایین‌تنه ۱	۷
۲	بالاتنه ۱	۹
۳	پایین‌تنه ۲	۸
۴	بالاتنه ۲	۸

ست هفتگی هر عضله

پشت ۸ • سرشونه کناری ۸ • باسن ۸ • جلو پا ۷ • پشت پا ۶ • سینه ۴ • جلو بازو ۴ • ساق پا ۴ • پشت بازو ۴ • شکم ۴ • باسن کناری ۴ • سرشونه پشت ۴ • سرشونه جلو ۴ • کول ۳

روز ۱ پایین‌تنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**هیپ تراست دستگاه** Lever Hip Thrust باسن	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**ددلیفت رومانیایی دمبل** Romanian 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 با پنجه‌های رو به داخل** Lever Leg Extension (Inward Toes) (male) جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**خارج ران سیم‌کش** Cable hip abduction باسن کناری	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**پرس ساق پا ۴۵ درجه سورتمه** Sled 45° Calf Press ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**کرانچ ایستاده با سیم‌کش** Cable Standing Crunch شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ بالاتنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**لت از جلو با میله** Bar Lateral Pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس سینه هالتر** Bench Press سینه	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**زیربغل هالتر خم** Bent Over Row پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پرس سرشانه نشسته دستگاه** Lever Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**نشر جانب دستگاه** Lever Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**زیربغل دلتوئید خلفی ایستاده سیم‌کش** Cable Standing Rear Delt Row سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**پشت بازو سیم‌کش تک‌دست از کنار** One Arm Side Triceps Pushdown پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**جلو بازو سیم‌کش** Cable Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**شراگ دمبل** Shrug کول	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه

روز ۳ پایین‌تنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس پا ۴۵ درجه با سورتمه** Sled 45° Leg Press جلو پا	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**اسکوات سومو با دمبل** Dumbbell Sumo Squat باسن	۳	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**هیپ تراست هالتر** Hip Thrust باسن	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**جلو پا تک‌پا دستگاه** Lever One Leg Extension جلو پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پشت پا تک‌پا خوابیده با دستگاه** Lever Lying Single Leg Curl پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**بازکردن جانب ران دستگاه** Lever Side Hip Abduction باسن کناری	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**ساق پا هک** Hack Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**کرانچ خوابیده دستگاه** Lever Lying Crunch شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۴ بالاتنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**قایقی سیم‌کش با کمر صاف** Straight Back Seated Row پشت	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس بالاسینه دمبل** Incline Bench Press سینه	۲	۸ تا ۱۲	۱۲۰ ثانیه
۳		**پرس سرشانه نشسته دمبل** Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**لت‌پول‌داون دست صاف سیم‌کش** Cable Straight Arm Pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**نشر جانب دمبل** Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**نشر خم نشسته دستگاه** Lever Seated Reverse Fly سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**پشت بازو بالای سر با میله صاف سیم‌کش** Cable Overhead Tricep Extension StraighT-bar پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**جلو بازو تک‌دست سیم‌کش** Cable One Arm Biceps Curl جلو بازو	۲	۱۰ 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