برنامه بدنسازی با تمرکز روی سینه، چهار روز در هفته

آقایان | متوسط | باشگاه | ۴ روز در هفته | تمرکز سینه

سینه جا مونده؟ این برنامه یه روز هل دادن اضافه داره، پس سینه دو بار در هفته کار می‌کنه، بدون اینکه پشت و پا فراموش بشن. تعادل هنوز مهمه؛ سینه بزرگ با پشت ضعیف شونه رو جلو میاره.

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	سینه و سرشونه ۱	۷
۲	پشت و جلوبازو ۱	۷
۳	پا ۱	۷
۴	سینه و سرشونه ۲	۶

ست هفتگی هر عضله

سینه ۱۳ • پشت ۱۰ • پشت بازو ۹ • جلو پا ۸ • سرشونه کناری ۸ • پشت پا ۷ • جلو بازو ۶ • سرشونه جلو ۵ • ساق پا ۴ • شکم ۴ • سرشونه پشت ۴ • باسن ۴ • کول ۳

روز ۱ سینه و سرشونه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس بالاسینه دمبل** Incline Bench Press سینه	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس سینه دمبل** Dumbbell Bench Press سینه	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**پرس سرشانه نشسته دستگاه** Lever Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**فلای بالاسینه دمبل** Incline Fly سینه	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**نشر جانب دمبل** Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**پشت بازو سیم‌کش** Triceps Pushdown پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۷		**پشت بازو بالای سر سیم‌کش** High Pulley Overhead Tricep Extension پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ پشت و جلوبازو ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**لت از جلو با میله** Bar Lateral Pulldown پشت	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**زیربغل قایقی نشسته دست‌باز** Seated Wide-grip Row پشت	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**لت‌پول‌داون دست صاف سیم‌کش** Cable Straight Arm Pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**فیس‌پول ایستاده با طناب سیم‌کش** Cable Standing Face Pull (with rope) سرشونه پشت	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۵		**جلو بازو تک‌دست سیم‌کش** Cable One Arm Curl جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**جلو بازو تناوبی دمبل روی نیمکت شیب‌دار** Dumbbell Incline Alternate Bicep Curl جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۷		**شراگ هالتر** Shrug کول	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه

روز ۳ پا ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات اسمیت** Smith Squat جلو پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**ددلیفت تک‌پا با اسمیت** Smith Single Leg Deadlift پشت پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**لانج عقب اسمیت** Smith rear lunge باسن	۴	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پشت پا دستگاه زانوزده** Lever Kneeling Leg Curl پشت پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**جلو پا دستگاه با پنجه‌های رو به داخل** Lever Leg Extension (Inward Toes) (male) جلو پا	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**ساق پا دستگاه اسمیت** Smith Calf Raise ساق پا	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**کرانچ معکوس** Reverse Crunch شکم	۴	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۴ سینه و سرشونه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس سینه هالتر** Bench Press سینه	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس بالاسینه هالتر** Incline Bench Press سینه	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**پرس سرشانه نشسته با اسمیت** Smith Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**نشر جانب تک‌دست سیم‌کش** Cable One Arm Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۵		**پرس سینه دست‌جمع اسمیت** Smith Close-Grip Bench Press پشت بازو	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۶		**پشت بازو بالای سر تناوبی نشسته با دمبل** Dumbbell Seated Alternate Overhead Triceps Extension پشت 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