برنامه تمرین باسن در باشگاه، سه روز در هفته

بانوان | متوسط | باشگاه | ۳ روز در هفته | تمرکز باسن

باسن با حرکت‌های لولایی و پا، با ست‌های کافی در هفته رشد می‌کنه. این برنامه سهم باسن رو در هر سه جلسه بالا برده.

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	۸
۲	بالاتنه	۸
۳	پایین‌تنه ۲	۸

ست هفتگی هر عضله

باسن ۱۱ • جلو پا ۱۰ • پشت پا ۹ • پشت ۷ • سینه ۶ • ساق پا ۶ • شکم ۴ • باسن کناری ۴ • سرشونه کناری ۳ • جلو بازو ۲ • پشت بازو ۲ • سرشونه پشت ۲

روز ۱ پایین‌تنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**هیپ تراست دستگاه** Lever Hip Thrust باسن	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**گود مورنینگ** Good Morning پشت پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**اسکوات اسپلیت تک‌پا** Single Leg Split Squat باسن	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پشت پا خوابیده با دمبل** Dumbbell Lying Leg Curl (male) پشت پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**جلو پا دستگاه** Lever Leg Extension جلو پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**خارج ران نشسته دستگاه** Lever Seated Hip Abduction باسن کناری	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**ساق پا هک** Hack Calf Raise ساق پا	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**کرانچ ایستاده با سیم‌کش** Cable Standing Crunch شکم	۲	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ بالاتنه

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**لت‌پول‌داون تک‌دست سیم‌کش** Cable one arm lat pulldown پشت	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس سینه دستگاه** Lever Chest Press سینه	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**فلای بالاسینه دمبل** Incline Fly سینه	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۴		**زیربغل تی‌بار خوابیده دستگاه** Lever Lying T-bar Row پشت	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**نشر جانب دستگاه** Lever Lateral Raise سرشونه کناری	۳	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 دمبل** Biceps Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ پایین‌تنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**لانج عقب اسمیت** Smith rear lunge باسن	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس پا ۴۵ درجه با سورتمه** Sled 45° Leg Press جلو پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**هیپ تراست با هالتر و گام نامتقارن** Barbell Staggered Stance Hip Thrust باسن	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**جلو پا تک‌پا دستگاه** Lever One Leg Extension جلو پا	۳	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		**خارج ران سیم‌کش** Cable hip abduction باسن کناری	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**ساق پا دستگاه اسمیت** Smith Calf Raise ساق پا	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**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