برنامه تمرین باسن در خانه، چهار روز در هفته

بانوان | متوسط | خانه | ۴ روز در هفته | تمرکز باسن

تمرین باسن توی خونه با دمبل و حرکت‌های تک‌پا جواب می‌ده، به شرطی که ست‌هات سخت باشن. این برنامه چهار روز رو بیشتر به پایین‌تنه داده.

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 ۱	۸
۳	پایین‌تنه ۲	۸
۴	بالاتنه ۲	۸

ست هفتگی هر عضله

باسن ۱۱ • جلو پا ۱۰ • پشت ۹ • پشت پا ۹ • سرشونه کناری ۸ • سینه ۶ • ساق پا ۶ • شکم ۶ • باسن کناری ۶ • سرشونه جلو ۵ • جلو بازو ۴ • پشت بازو ۴ • سرشونه پشت ۴ • کول ۳

روز ۱ پایین‌تنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**هیپ تراست** Hip Thrusts باسن	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**لانج عقب با وزن بدن** Bodyweight Rear Lunge باسن	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**ددلیفت رومانیایی تک‌پا با وزن بدن** Bodyweight Single Leg RDL پشت پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۴		**پل باسن و پشت پا تک‌پا روی زمین با حوله** Single Leg Sliding Floor Bridge Curl on Towel پشت پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**سیسی اسکوات زانوزده با وزن بدن** Bodyweight Kneeling Sissy Squat جلو پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**بازکردن جانب لگن** Side Hip Abduction باسن کناری	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**ساق پا تک‌پا روی پله** Single Leg Calf Raise Off Step ساق پا	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**کرانچ معکوس** Reverse Crunch شکم	۳	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ بالاتنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**بارفیکس** Pull-up پشت	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**شنا** Push-up سینه	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**قایقی وزن بدن در چارچوب در** Bodyweight Row in Doorway پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**شنا پایک** Pike Push up سرشونه جلو	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**نشر جانب با حوله** Lateral Raise with Towel سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**نشر خم خوابیده** Lying Rear Lateral Raise سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**پشت بازو با وزن بدن از حالت پلانک** Bodyweight Triceps Extension from Plank Position (male) پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**جلو بازو در چارچوب در** Doorway Biceps Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ پایین‌تنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات اسپلیت** Split Squat جلو پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**اسکوات بلغاری تک‌پا** Bulgarian Split Squat باسن	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**هیپ تراست تک‌پا** Single Leg Hip Thrusts باسن	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**سیسی اسکوات زانوزده با وزن بدن** Bodyweight Kneeling Sissy Squat جلو پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پشت پا لغزشی روی زمین با حوله** Sliding Leg Curl on Floor with Towel پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**بازکردن جانب لگن** Side Hip Abduction باسن کناری	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**ساق پا تک‌پا روی زمین** One Leg Floor Calf Raise ساق پا	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**کرانچ روی زمین** Crunch Floor شکم	۳	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۴ بالاتنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**زیربغل قایقی نشسته با حوله** Seated Row with Towel پشت	۲	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**شنا شیب‌منفی** Decline Push-Up سینه	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**شنا پایک زانوزده** Kneeling Pike Push-up سرشونه جلو	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**لت‌پول‌داون سرخوران روی زمین با حوله** Sliding Floor Pulldown on Towel پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**نشر جانب با حوله** Lateral Raise with Towel سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**نشر خم خوابیده** Lying Rear Lateral Raise سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**شنا دست‌جمع** Close-grip Push-up پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**جلو بازو چین‌آپ معکوس با زانوهای خم بین دو صندلی** Inverted Chin Curl with Bent Knee between Chairs 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