برنامه بدنسازی سه روز در هفته برای سطح متوسط

آقایان | متوسط | باشگاه | ۳ روز در هفته

اگه بیشتر از شش ماهه منظم تمرین می‌کنی، بدنت به حجم بیشتری نیاز داره تا جلو بره. این برنامه با همون سه روز، کار بیشتری از هر جلسه می‌گیره.

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	۶
۳	پا ۱	۷

ست هفتگی هر عضله

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

روز ۱ سینه و سرشونه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس بالاسینه اسمیت** Smith Incline Bench Press سینه	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس سینه اسمیت** Smith Bench Press سینه	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**پرس سرشانه نشسته دستگاه** Lever Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**فلای بالاسینه دمبل** Incline Fly سینه	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**نشر جانب تک‌دست سیم‌کش** Cable One Arm 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		**لت‌پول‌داون تک‌دست سیم‌کش** Cable one arm lat pulldown پشت	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**زیربغل هالتر خم** Bent Over 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		**نشر خم نشسته دستگاه** Lever Seated Reverse Fly سرشونه پشت	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۵		**جلو بازو دمبل** Biceps 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

روز ۳ پا ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس پا ۴۵ درجه با سورتمه** Sled 45° Leg Press جلو پا	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**گود مورنینگ** Good Morning پشت پا	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**هک اسکوات دست‌باز سورتمه** Sled Wide Hack Squat باسن	۴	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پشت پا تک‌پا نشسته دستگاه** Lever Seated One Leg Curl پشت پا	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**جلو پا تک‌پا دستگاه** Lever One Leg Extension 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 خوابیده دستگاه** Lever Lying Crunch شکم	۴	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