برنامه بدنسازی بانوان سطح متوسط، چهار روز در هفته

بانوان | متوسط | باشگاه | ۴ روز در هفته

بعد از شش ماه تمرین منظم، برنامه مبتدی دیگه کافی نیست. این برنامه حجم پایین‌تنه رو بالاتر می‌بره و بالاتنه رو هم متعادل نگه می‌داره.

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	۹
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 با هالتر و گام نامتقارن** Barbell Staggered Stance Hip Thrust باسن	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**اسکوات سومو با دمبل** Dumbbell Sumo Squat باسن	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**ددلیفت پا صاف اسمیت** Smith Stiff Legged Deadlift پشت پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۴		**پشت پا تک‌پا نشسته دستگاه** Lever Seated One Leg Curl 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	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**ساق پا هک** Hack Calf Raise ساق پا	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**کرانچ خوابیده دستگاه** Lever Lying Crunch شکم	۳	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ بالاتنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**لت‌پول‌داون تک‌دست سیم‌کش** Cable one arm lat pulldown پشت	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس سینه دمبل** Dumbbell Bench Press سینه	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**زیربغل قایقی نشسته دستگاه** Lever Seated Row پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پرس سرشانه نشسته با اسمیت** Smith Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۳	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 تک‌دست سیم‌کش** Cable Standing One Arm Tricep Pushdown پشت بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**جلو بازو با هالتر EZ** EZ Barbell Curl جلو بازو	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**شراگ با سیم‌کش** Cable Shrug کول	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه

روز ۳ پایین‌تنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات جام** Goblet Squat جلو پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**لانج عقب اسمیت** Smith rear lunge باسن	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**هیپ تراست هالتر** Hip Thrust باسن	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**جلو پا دستگاه با پنجه‌های رو به داخل** Lever Leg Extension (Inward Toes) (male) جلو پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**پشت پا ایستاده** Standing Leg Curl پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**خارج ران سیم‌کش** Cable hip abduction باسن کناری	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**ساق پا ایستاده دستگاه** Lever Standing Calf Raise ساق پا	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**کرانچ معکوس** Reverse Crunch شکم	۳	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۴ بالاتنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**زیربغل تی‌بار خوابیده دستگاه** Lever Lying T-bar Row پشت	۲	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس بالاسینه هالتر** Incline Bench Press سینه	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**پرس سرشانه نشسته دستگاه** Lever 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 نشسته** Seated 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 بالای سر تک‌دست نشسته با دمبل** Dumbbell Seated Single Arm Overhead Triceps Extension 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