برنامه بدنسازی در خانه چهار روز در هفته، سطح متوسط

آقایان | متوسط | خانه | ۴ روز در هفته

اگه چند ماهه خونه تمرین می‌کنی و حرکت‌های پایه برات راحت شدن، وقتشه حجم رو بیشتر کنی. چهار جلسه کوتاه‌تر جای سه جلسه طولانی رو 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	بالاتنه ۱	۹
۲	پایین‌تنه ۱	۷
۳	بالاتنه ۲	۱۰
۴	پایین‌تنه ۲	۷

ست هفتگی هر عضله

پشت ۱۴ • سینه ۱۴ • جلو پا ۱۳ • جلو بازو ۸ • پشت بازو ۸ • پشت پا ۸ • سرشونه کناری ۸ • ساق پا ۶ • شکم ۶ • سرشونه جلو ۶ • باسن ۶ • سرشونه پشت ۴ • کول ۳

روز ۱ بالاتنه ۱

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

روز ۲ پایین‌تنه ۱

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

روز ۳ بالاتنه ۲

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

روز ۴ پایین‌تنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات بلغاری تک‌پا** Bulgarian Split Squat باسن	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**لانج** Lunge جلو پا	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**ددلیفت رومانیایی ایستاده با وزن بدن** Bodyweight Standing Romanian Deadlift پشت پا	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پشت پا لغزشی روی زمین با حوله** Sliding Leg Curl on Floor with Towel پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**سیسی اسکوات زانوزده با وزن بدن** Bodyweight Kneeling Sissy Squat جلو پا	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**ساق پا تک‌پا روی زمین** One Leg Floor Calf Raise ساق پا	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**کرانچ چرخشی دوچرخه** Bycicle Twisting Crunch شکم	۳	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