برنامه بدنسازی با تمرکز روی پا، چهار روز در هفته

آقایان | متوسط | باشگاه | ۴ روز در هفته | تمرکز جلو پا

بالاتنه بزرگ روی پاهای لاغر رو همه دیدیم. این برنامه به پا سهم بیشتری می‌ده، با حرکت‌های جلو پا، پشت پا و باسن در چند روز هفته.

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	پا ۱	۷
۲	سینه و سرشونه ۱	۸
۳	پشت و جلوبازو ۱	۷
۴	پا ۲	۷

ست هفتگی هر عضله

پشت پا ۱۳ • جلو پا ۱۳ • پشت ۱۰ • سینه ۹ • سرشونه کناری ۸ • باسن ۸ • ساق پا ۷ • جلو بازو ۶ • پشت بازو ۶ • شکم ۶ • سرشونه پشت ۴ • کول ۳ • سرشونه جلو ۳

روز ۱ پا ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات جام** Goblet Squat جلو پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**ددلیفت تک‌پا با اسمیت** Smith Single Leg Deadlift پشت پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**لانج عقب دمبل** Rear Lunge باسن	۴	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پشت پا تک‌پا ایستاده با دستگاه** Lever Standing Single 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		**ساق پا دستگاه اسمیت** Smith Calf Raise ساق پا	۳	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**کرانچ زانوزده سیم‌کش** Cable Kneeling Crunch شکم	۳	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ سینه و سرشونه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**پرس بالاسینه هالتر** Incline Bench Press سینه	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس سینه هالتر** Bench Press سینه	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**پرس سرشانه نشسته با اسمیت** Smith Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**فلای سینه وسط سیم‌کش** Cable Middle Fly سینه	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**نشر جانب دستگاه** Lever Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۶		**نشر جانب دمبل** Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**پشت بازو تک‌دست سیم‌کش** Cable Standing One Arm Tricep Pushdown پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو بالای سر تناوبی نشسته با دمبل** Dumbbell Seated Alternate Overhead Triceps Extension پشت بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ پشت و جلوبازو ۱

	حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱	 **لت‌پول‌داون جانب دستگاه** Lever Lateral Pulldown پشت	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲	 **زیربغل قایقی نشسته دست‌باز** Seated Wide-grip Row پشت	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳	 **پشت بازو خوابیده پول‌اور** Lying Extension Pullover پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴	 **زیربغل دلتوئید خلفی ایستاده سیم‌کش** Cable Standing Rear Delt Row سرشونه پشت	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۵	 **جلو بازو با هالتر EZ** EZ Barbell Curl جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶	 **جلو بازو تک‌دست نشسته با سیم‌کش** Cable Seated Single Arm Unilateral Bicep Curl جلو بازو	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۷	 **شراگ هالتر** Shrug کول	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه

روز ۴ پا ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**هک اسکوات دست‌باز سورتمه** Sled Wide Hack Squat باسن	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**جلو پا دستگاه با پنجه‌های رو به داخل** Lever Leg Extension (Inward Toes) (male) جلو پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۳		**پشت پا تک‌پا نشسته دستگاه** Lever Seated One Leg Curl پشت پا	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۴		**ددلیفت رومانیایی دمبل** Romanian Deadlift پشت پا	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**اسکوات کامل هالتر** Full Squat جلو پا	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۶		**ساق پا هک** Hack Calf Raise ساق پا	۴	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**لیفت ایستاده با سیم‌کش** Cable Standing Lift 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