برنامه بالاتنه و پایین‌تنه چهار روز در هفته

آقایان | متوسط | باشگاه | ۴ روز در هفته

اگه از تمرین کل بدن در هر جلسه خسته شدی، تقسیم بالاتنه و پایین‌تنه جواب می‌ده: هر عضله دو بار در هفته کار می‌کنه و هر جلسه روی یه نیمه بدن تمرکز داری.

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	۱۱
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		**پرس سینه هالتر** Bench Press سینه	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**لت سیم‌کش دست‌جمع با دستگیره V** Cable Lateral Pulldown with V-bar پشت	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**پرس بالاسینه هالتر** Incline Bench Press سینه	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**قایقی سیم‌کش با کمر صاف** Straight Back Seated Row پشت	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۵		**پرس سرشانه نشسته با اسمیت** Smith Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۳	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۶		**نشر جانب دستگاه** Lever Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**نشر خم نشسته دستگاه** Lever Seated Reverse Fly سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**پشت بازو سیم‌کش تک‌دست** Cable One Arm Tricep Pushdown پشت بازو	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۹		**جلو بازو دمبل** Biceps Curl جلو بازو	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۲ پایین‌تنه ۱

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات بلغاری دمبل** Dumbbell Bulgarian Split Squat جلو پا	۴	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**ددلیفت رومانیایی دمبل** Romanian Deadlift پشت پا	۲	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۳		**هک اسکوات دست‌باز سورتمه** Sled Wide Hack Squat 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 تک‌پا ایستاده با دستگاه** Lever Standing Single Leg Curl پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**ساق پا ایستاده دستگاه** Lever Standing Calf Raise ساق پا	۲	۱۰ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۷		**کرانچ نشسته دستگاه** Lever Seated Crunch شکم	۳	۸ تا ۱۵	۶۰ ثانیه

روز ۳ بالاتنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**زیربغل قایقی نشسته دستگاه** Lever Seated Row پشت	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**پرس بالاسینه دستگاه** Lever Incline Chest Press سینه	۴	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**لت‌پول‌داون جانب دستگاه** Lever Lateral Pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**کراس‌اور از پایین سیم‌کش** Cable Low Fly سینه	۳	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**لت‌پول‌داون دست صاف سیم‌کش** Cable straight arm pulldown پشت	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۶		**پرس سرشانه نشسته دستگاه** Lever Seated Shoulder Press سرشونه جلو	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۷		**نشر جانب دمبل** Lateral Raise سرشونه کناری	۴	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۸		**فیس‌پول ایستاده با طناب سیم‌کش** Cable Standing Face Pull (with rope) سرشونه پشت	۲	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه
۹		**پشت بازو نشسته دمبل** Dumbbell Seated Triceps Extension پشت بازو	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۱۰		**جلو بازو تناوبی دمبل روی نیمکت شیب‌دار** Dumbbell Incline Alternate Bicep Curl جلو بازو	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۱۱		**شراگ با سیم‌کش** Cable Shrug کول	۳	۱۲ تا ۲۰	۶۰ ثانیه

روز ۴ پایین‌تنه ۲

		حرکت	ست	تکرار	استراحت
۱		**اسکوات اسپلیت تک‌پا** Single Leg Split Squat باسن	۳	۶ تا ۱۰	۱۲۰ ثانیه
۲		**هک اسکوات سورتمه** Sled Hack Squat جلو پا	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۳		**ددلیفت پا صاف** Straight Leg Deadlift پشت پا	۲	۸ تا ۱۲	۹۰ ثانیه
۴		**پشت پا خوابیده با دمبل** Dumbbell Lying Leg Curl (male) پشت پا	۲	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۵		**جلو پا تک‌پا دستگاه** Lever One Leg Extension جلو پا	۴	۱۰ تا ۱۵	۶۰ ثانیه
۶		**پرس ساق پا ۴۵ درجه سورتمه** Sled 45° Calf Press 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