

ست	تکرار	تمرین بدنسازی
جلسه اول = تمرین پا:		
4 ست	16-20 (8-10 تکرار قدم با هر پا)	(1) لانگز پیاده روی
4 ست	8-10 تکرار	(2) اسکات از جلو هالتر (2-5 دقیقه استراحت بین ست ها)
4 ست	12-15	(3) اسکوات هالتر از پشت
3 ست	12-15 هر پا	(4) اسکوات بلغاری دمبل
2 ست	20 تکرار	(5) اسکات سوپر ست پا باز + پا جمع (2-5 دقیقه استراحت بین ست ها)
2 ست	20 تکرار	(6) سوپر پرس یک ست پا باز + یک ست پا جمع در هر ست (4 ست با 5 تکرار = 20) بین هر ست 5 دقیقه استراحت
2 ست	40 (هر پا 20 قدم)	(7) لانگز پیاده روی با وزن بدن
(8) به مدت 30 دقیقه کاردیو با سرعت ثابت و مداوم (استقامتی)		
جلسه دوم = قفسه سینه ، شانه و سرهای بازویی:		
4 ست	8-10 تکرار	(1) پرس شانه دمبل
4 ست	8-10 تکرار	(2) پرس بالا سینه میز شیبدار
4 ست	8-10 تکرار	(3) فلای سینه دستگاه
3 ست	15-20 تکرار	(4) سوپر ست دیپ روی میز
3 ست	10-12 تکرار	(5) سرشانه نشر جانب ایستاده
2 ست	8-10 تکرار	(6) سوپر ست پشت بازو هالتر نشسته + EZ خوابیده ست های سوپر بدون استراحت-استراحت بین هر ست کلی، 2 تا 5 دقیقه
2 ست	8-10 تکرار	(7) پشت بازو سیم کش چکشی + سیم کش طناب استراحت بین هر سوپر ست 2 دقیقه الی 5 دقیقه
2 ست	حداکثر تکرار استقامتی	(8) شنا
جلسه سوم = روز تمرین پا:		
4 ست	12-15 تکرار	(1) پشت پا هالتر
4 ست	10-12 تکرار	(2) اسکوات کامل با دستگاه اسمیت (اسکات اسمیت دو ضرب کامل نشسته)
4 ست	10-12 تکرار	(3) هیپ تراست با هالتر
4 ست	10-12 تکرار	(4) پشت پا خوابیده ماشین
3 ست	10 تکرار	(5) ساق پا نشسته سوپر ست (هر ست دو ست 5 تایی = 10) بین هر ست 10 تایی، 2 تا 5 دقیقه استراحت
3 ست	20 تکرار	(6) ساق پا ایستاده سوپر ست (داخل و خارج) هر سوپر ست بدون استراحت (دو ست با 10 تکرار = 20) استراحت بین هر ست کلی، 2 تا 5 دقیقه
3 ست	60 ثانیه	(7) طناب زدن
(8) به مدت 30 دقیقه کاردیو با سرعت ثابت و مداوم (استقامتی)		
جلسه چهارم = عضله پشت و دو سر بازویی:		
5 ست	6-8 تکرار	(1) بارفیکس از جلو بالا کشیدن تا چانه (پول آپ) کف دست مخالف جهت صورت
4 ست	8-10 تکرار	(2) زیر بغل هالتر خم
3 ست	هر ست حداکثر (استقامتی)	(3) چین آپ (بارفیکس بالا کشیدن چانه) کف دست به سمت صورت - بین هر ست 3 دقیقه استراحت

4 ست	10-12 تکرار	4) جلو بازو دست جمع هاتلر EZ
5 ست	6-8 تکرار	5) رک پول
2 ست	10, 10, 10 تکرار	6) زیر بغل نشسته سیم کش قایقی- دراپ ست سنگین به سبک بدون استراحت
3 ست	15-20 تکرار	7) جلو بازو دمبل چکشی
8) تمرینات اینتروال هیت ثانیه فعالیت و استراحت: HIIT (15-20 x 30 seconds on / 30 seconds off)		
جلسه پنجم = هوازی- استقامتی- قدرت و چابکی- شکم:		
1) تمرینات اینتروال هیت ثانیه فعالیت و استراحت: HIIT (15-20 x 30 seconds on / 30 seconds off)		
**تعداد 10 ست از تمرینات زیر را با کمترین استراحت ممکن انجام دهید. ست اول را با 10 تکرار شروع کنید و با کمترین استراحت ممکن یک الی 3 ثانیه، ست را کامل کنید. سپس ست دوم را با 9 تکرار و ست سوم را با 8 تکرار انجام دهید و تا ده ست ادامه دهید:		
10	2) بارفیکس تا چانه دست رو به صورت یا برعکس	
10	3) اسکات جفت دمبل بالای سر	
10	4) شکم خلبانی اویزان شدن پا و بالا آمدن زانو	
10	5) پرت کردن توپ سنگین بدنسازی (توپ مدیسن)	
10	6) بورپی روی هالتر برای چابکی با فشار بالا (پریدن از روی هالتر در حالت ایستاده و خوابیده)	
نحوه استفاده از برنامه:		
<ul style="list-style-type: none"> • 5 روز در هفته: جمعه و سه شنبه روز استراحت و ریکاوری است • 4 روز در هفته: سه روز در هفته استراحت و ریکاوری • 3 روز در هفته: روزهای فرد یا زوج، روز تمرین و 4 روز استراحت و ریکاوری 		