

برنامه تمرین با وزنه فاز تمرینی آماده سازی عمومی

گرم کردن: ۱۵ دقیقه نرم دوی و انجام حرکات کششی

برنامه وزنه تمرینی \*\* 1RM ۷۵ - ۶۰ / سرعت اجرا متوسط و استراحت بین ست ها ۴۵-۳۰ ثانیه / استراحت بین حرکات ۱ دقیقه

تکرار	پنجشنبه	سه شنبه	یکشنبه
۳ × ۱۰	پشت پا خوابیده با وزن بدن	اسکات دمبل پا باز	۱. جلو پا ماشین ایستاده دامنه محدود
۳ × ۱۰	لانچ دمبل	پشت پا خوابیده با وزن بدن	۲. پشت پا ماشین ایستاده
۳ × ۱۰	پرس سینه دستگاه	بارفیکس خوابیده	۳. زیر بغل سیم کش دست باز
۳ × ۱۰	فلای دستگاه دست باز	وود چوپ طرفین سیم کش	۴. زیر بغل H
۳ × ۱۰	پرس بالا سینه دستگاه	نشر طرفین دمبل	۵. بارفیکس
۳ × ۱۰	پارالل	سلام نظامی دمبل	۶. وود چوپ طرفین سیم کش
۳ × ۱۰	پشت بازو سیم کش	پشت بازو دمبل نشسته	۷. جلو بازو سیم کش
۳ × ۱۰	وود چوپ طرفین سیم کش	پشت بازو سیم کش	۸. جلو بازو دمبل
۳ × ۱۰	شکم چپ و راست + شکم معکوس	واپیر + شک پا بالا	۹. خلبانی خوابیده چرخشی + خلبانی دستگاه
۳ × ۳۰	ساق ساعد دمبل	ساق ساعد دمبل	۱۰. ساق ساعد دمبل

سرد کردن: ۳ دقیقه راه رفتن با تاب دادن دستها + کشش کامل کل بدن ۷ دقیقه