

5-6 weeks

DATE

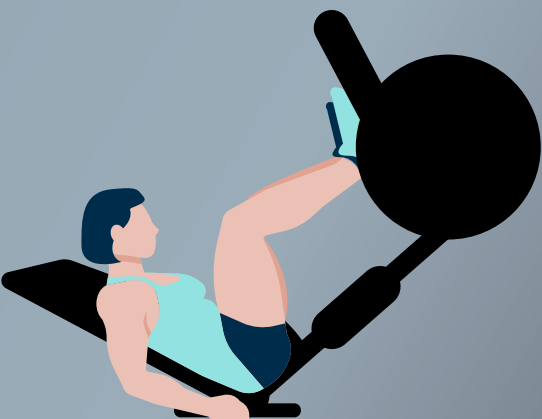
21 آبان ماه

9 دی ماه

workout Plan

DEAR NEGIN

تمپو	تکرار	شنبه	تمرینات	کد تمرین
5 دقیقه گرم کردن با دوچرخه سنگین + حرکات پویا و موبلیتی				
تا 1/5 دقیقه استراحت بین هر ست	3	10 + 10	پرس پا دستگاه (پاجمع وسط صفحه) + جلو پا دستگاه	135 113
3-0-2-0	3	10	هاک اسکوات اسمیت پا جمع	204
با مکث و تمرکز	3	10 + 10	لندماین سومو اسکوات + سومو اسکوات دمبل پالس	313 286
	3	هر طرف 10	لانچ استپ دمبل (تنه خم)	206
	2	12 + 12	ساق پا دستگاه نشسته + تیبیالیس قدامی	377
	3	هر طرف 12	شکم دوچرخه تک پا	393
سرد کردن با حرکات کششی				



5-6 weeks

workout Plan

تمپو	ست	تکرار	تمرینات دو شنبه	
			5 دقیقه گرم کردن با الپتیکال + حرکات پویا و موبلیتی	03
	3	10 + 8	فلای دستگاه + بالا سینه دمبل	117 100
تعداد مهمتره	2	8	نشر جانب دمبل چرخشی	287
	3	10 + 12	پرس سرشانه دمبل موازی + نشر خم دمبل میز شیبدار	394 151
تعداد مهمتره	3	10	پشت بازو سیمکش ایستاده	152
	3	10 + 8	اسکال کراشر + شنا رو زانو	154 208
	3	10 + 12	کرانچ پا صاف ضربدری + شکم روسی با وزنه نیمکت	247 200
	3	10	زیرشکم کشویی با مانع	301

دوچرخه سنگین 4 دقیقه و سبک 4 دقیقه



5-6 weeks

workout Plan

تمپو	ست	تکرار	تمرینات 3 شنبه	کد تمرین
5 دقیقه گرم کردن با دوچرخه سنگین + حرکات پویا و موبلیتی				
3-0-2-0	3	10	سومو اسکوات اسمیت	285
	3	هر طرف 10	ددلیفت رومانیایی B STANCE	265
2 ثانیه مکث زیر فشار	ست 1 ست 2 ست 3	سنگین 6 متوسط 8 سبک 12	هیپ تراست هالتر هر ست کاهشی از سنگین به سبک	272
	3	هر طرف 10	کیک بک سیمکش ایستاده با استپ	298
تعداد مهمتره	3	هر طرف 10	داخل ران سیمکش ایستاده	123
	3	12	پشت پا خوابیده دستگاه	111
سرد کردن با حرکات کششی				

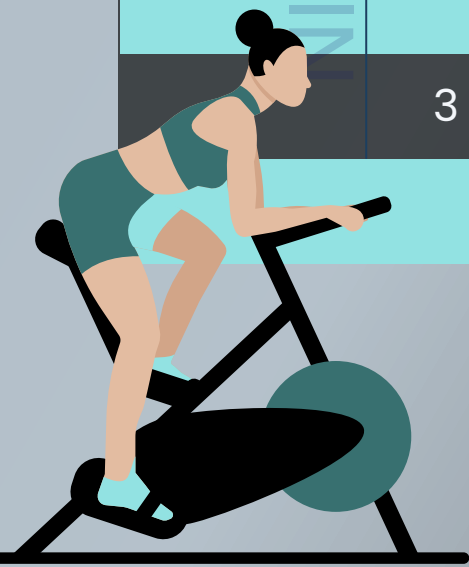


5-6
weeks

workout Plan

تمپو	ست	تکرار	تمرینات پنجشنبه	
			5 دقیقه گرم کردن با دوچرخه سنگین + حرکات پویا و موبلیتی	03
	3	8-10	لندماین سومو اسکوات به سومو ددلیفت	332
	3	10	پول دان سیمکش تنه خم	231
	3	10 + 8	زیربغل H دستگاه + زیربغل خم دمبل جفت	239 178
	3	هرطرف 10	جلو بازو تک دمبل تکیه به دیوار	261
	2	10	جلو بازو سیمکش نشسته	281
	3	12 + 12	leg raise دمبل + bear plank دمبل	288 213
	3	هرطرف 12	پلانک پهلو ضربه ای (رو آرنج برو)	129
			سرد کردن با حرکات کششی	

FIT.BYNAZANIN



Tips



تکنیک تنفس حین انجام تمرینات:

(تمرینات ایزوتونیک)

به این صورت که هنگام فاز انقباض کانسنتریک (همان فاز مثبت) عمل بازدم را انجام دهید. در مورد دم نیز زمان فاز انقباض اکسنتریک یا همان بخش منفی حرکت.

برای مثال حین انجام اسکوات وقتی داری میشینی به آرومی نفس میگیری و حین بلند شدن نفسو میدی بیرون.

FIT.BYNAZANIN

- بین هر ست فقط آب میل شود.
- بین ست ها آرام قدم بزن و عمیق نفس بگیر برای تنظیم ضربان قلب.
- 1/5 تا 2 دقیقه استراحت بین هر ست و 2 دقیقه استراحت بین هر حرکت.
- حین انجام حرکات همیشه کمر صاف و گردن در راستای ستون فقرات باشد.
- حین انجام تمرینات تمرکز روی فشار بر روی عضله هدف باشد.
- تمرینات سرعتی و بدون تمرکز انجام نشوند.
- منظور از MAX در کنار تعداد ستها به این معنی است که هرست حرکت را تا جایی تکرار کنید که به ناتوانی در تکرار حرکت برسید.