

نام و نام خانوادگی : مسعود کیانی

کد اشتراک : U-295SYQ

برای مشاهده حرکات روی نام حرکت کلیک کنید

مشاهده آموزش استفاده از برنامه تمرینی

روز اول							
نام حرکت		هفته اول		هفته دوم		هفته سوم	
		هفته چهارم					
وزنه	ست و تکرار	وزنه	ست و تکرار	وزنه	ست و تکرار	وزنه	ست و تکرار
استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت
گرم کردن		5-10 min		5-10 min		5-10 min	
پرس سینه شنا سوئدی		4 x 8 60 s		4 x 8 60 s		4 x 8 60 s	
پرس سینه دستگاه		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
بالاسینه دمبل تناوبی		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
کراس اور بالاسینه		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
چرخش صفحه بالای سر		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
دستگاه فلای معکوس (دلتوئید خلفی)		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
پشت بازو سیم کش		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
پشت بازو دمبل از بالای سر		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
سرد کردن		5-10 min		5-10 min		5-10 min	

روز دوم							
نام حرکت		هفته اول		هفته دوم		هفته سوم	
وزنه	ست و تکرار	وزنه	ست و تکرار	وزنه	ست و تکرار	وزنه	ست و تکرار
استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت
گرم کردن		5-10 min		5-10 min		5-10 min	
ددلیفت رومانیایی با هالتر واکینگ لانج		4 x 8 60 s		4 x 8 60 s		4 x 8 60 s	
دستگاه پرس پا		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
جلو پا دستگاه		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
پشت پا دستگاه نشسته		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
اسکوات بلغاری با دمبل		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
ساق پا دستگاه ایستاده		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
چرخش روسی با مدیسین بال کرانچ ضربدری خم شدن به پهلو با سیم کش		3 x 20 120 s		3 x 20 120 s		3 x 20 120 s	
مانتین کلایمبر		3 x 4-10 RP 120 s		3 x 4-10 RP 120 s		3 x 4-10 RP 120 s	
سرد کردن		5-10 min		5-10 min		5-10 min	

روز سوم							
نام حرکت		هفته اول		هفته دوم		هفته سوم	
وزنه	ست و تکرار	وزنه	ست و تکرار	وزنه	ست و تکرار	وزنه	ست و تکرار
استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت	استراحت
گرم کردن		5-10 min		5-10 min		5-10 min	
زیر بغل هالتر خم میج برعکس لت سیم کش از جلو دست باز		4 x 8 60 s		4 x 8 60 s		4 x 8 60 s	
پول اور دمبل		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
قایقی دست باز		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
فیس پول سیم کش		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
اکستنشن پشت		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
جلو بازو دمبل تک دست		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
جلو بازو سیم کش		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s		3 x 3-10 RP 120 s	
دراز نشست با دمبل		3 x 4-10 RP 120 s		3 x 4-10 RP 120 s		3 x 4-10 RP 120 s	
بالا آوردن پاها در وضعیت خوابیده		3 x 4-10 RP 120 s		3 x 4-10 RP 120 s		3 x 4-10 RP 120 s	
سرد کردن		5-10 min		5-10 min		5-10 min	

توصیه‌های کلی

ابتدای هر جلسه تمرین 5 الی 10 دقیقه با استفاده از حرکات پویا مثل درجا زدن، پروانه و ... تمام مفاصل خود را گرم کنید و انتهای هر جلسه تمرین نیز 5 الی 10 دقیقه حرکات کششی الزامی است. طول مدت زمان هر جلسه تمرین نهایتاً 75 دقیقه می باشد. در جدول بالا S به معنای ست، R به معنای تکرار و ستون‌های Wt به هر هفته تمرینی اختصاص دارد. نکته مهم در ستون Wt اینه که شما مقدار وزنه ای که در هر ست جا به جا می کنید را ثبت کنید و در انتهای ماه به ما ارائه دهید.

📄 برای مشاهده حرکات روی نام حرکت کلیک کنید

➡ مشاهده آموزش استفاده از برنامه تمرینی



📞 پشتیبان شما در واتساپ (کلیک کنید)

📧 پشتیبان شما در تلگرام (کلیک کنید)

📺 چت آنلاین با پشتیبان (کلیک کنید): ROSS Online

آخرین ویدیوها، لایوها و پادکست‌های دکتر را در YouTube با کیفیت بالاتر مشاهده کنید

