

برنامه‌ی چربی‌سوزی سه‌روزه

ساخته‌شده با موتور تمرینی روفرم برای این پروفایل:
هدف چربی‌سوزی، ۳ روز در هفته، باشگاه کامل، ۶۰ دقیقه

چطور استفاده کنی

- جلسه‌ها را با حداقل یک روز فاصله اجرا کن و ترتیب حرکات را به هم نزن.
۲. ستون RIR یعنی چند تکرار باید در توانت باقی بماند؛ وزنه را بر همین اساس انتخاب کن.
۳. هر ست را که همه‌ی تکرارهایش به سقف بازه رسید، هفته‌ی بعد وزنه را کمی زیاد کن – حدود دو و نیم درصد در بالاتنه و پنج درصد در پایین‌تنه.
۴. هفته‌ی چهارم عمداً سبک است. آن را حذف نکن.

این برنامه عمومی است و جایگزین مشاوره‌ی پزشکی نیست. اگر سابقه‌ی بیماری قلبی، درد قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت یا محدودیت تعیین‌شده توسط پزشک داری، پیش از شروع با پزشک مشورت کن.

هفته‌ی ۱

تمرکز این دوره روی چربی‌سوزی همراه با حفظ عضله است؛ استراحت‌ها کوتاه‌تر است و ریتم تمرین را بالا نگه می‌داریم.

چربی‌سوزی — جلسه A

۶ حرکت، ۱۶ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
اسکوات گابلت	چهارسر ران	۳	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
پرس سینه هالتر	سینه	۳	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
زیربغل دمبل تک	پشت	۳	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
ددلیفت رومانیایی دمبل	همسترینگ	۳	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
کتل بل سوئینگ	هوازی	۲	۱۲-۲۰	۲	۴۵ ثانیه
کرانچ سیم‌کش	مرکز بدن	۲	۱۲-۲۰	۲	۴۵ ثانیه

چربی‌سوزی — جلسه B

۶ حرکت، ۱۶ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
ددلیفت رومانیایی دمبل	همسترینگ	۳	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
پرس سرشانه دمبل	سرشانه	۳	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
بارفیکس دستگاه کمکی	پشت	۳	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
لانچ معکوس	چهارسر ران	۳	۱۲-۱۵	۳	۱ دقیقه
اینتروال دوچرخه ثابت	هوازی	۲	۱۲-۲۰	۲	۴۵ ثانیه
دد باگ	مرکز بدن	۲	۱۲-۲۰	۲	۴۵ ثانیه

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
پرس پا	چهارسر ران	۳	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
پرس سینه دمبل	سینه	۳	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
زیربغل سیمکش	پشت	۳	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
هیپ تراست	باسن	۳	۱۲-۱۵	۲	۱ دقیقه
پیاده روی شیب دار	هوازی	۲	۱۲-۲۰	۲	۴۵ ثانیه
بالا آوردن پا خوابیده	مرکز بدن	۲	۱۲-۲۰	۲	۴۵ ثانیه

هفته‌ی ۴ — هفته‌ی ریکاوری

این هفته، هفته‌ی ریکاوری (دیلود) است: حجم و وزنه کاهش پیدا می‌کند تا بدن کاملاً بازسازی شود و برای دوره‌ی بعد قوی‌تر برگردی. سبک اما تمیز تمرین کن.

چربی‌سوزی — جلسه A

۶ حرکت، ۱۲ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
اسکوات گابلت	چهارسر ران	۲	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
پرس سینه هالتر	سینه	۲	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
زیربغل دمبل تک	پشت	۲	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
ددلیفت رومانیایی دمبل	همسترینگ	۲	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
کتل بل سوئینگ	هوازی	۲	۱۲-۲۰	۳	۴۵ ثانیه
کرانچ سیم‌کش	مرکز بدن	۲	۱۲-۲۰	۳	۴۵ ثانیه

چربی‌سوزی — جلسه B

۶ حرکت، ۱۲ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
ددلیفت رومانیایی دمبل	همسترینگ	۲	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
پرس سرشانه دمبل	سرشانه	۲	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
بارفیکس دستگاه کمکی	پشت	۲	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
لانچ معکوس	چهارسر ران	۲	۱۲-۱۵	۳	۱ دقیقه
اینتروال دوچرخه ثابت	هوازی	۲	۱۲-۲۰	۳	۴۵ ثانیه
دد باگ	مرکز بدن	۲	۱۲-۲۰	۳	۴۵ ثانیه

چربی سوزی — جلسه C

۶ حرکت، ۱۲ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
پرس پا	چهارسر ران	۲	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
پرس سینه دمبل	سینه	۲	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
زیربغل سیمکش	پشت	۲	۱۰-۱۵	۳	۷۵ ثانیه
هیپ تراست	باسن	۲	۱۲-۱۵	۳	۱ دقیقه
پیاده روی شیب دار	هوازی	۲	۱۲-۲۰	۳	۴۵ ثانیه
بالا آوردن پا خوابیده	مرکز بدن	۲	۱۲-۲۰	۳	۴۵ ثانیه



این برنامه عمومی است.

اگر برنامه‌ای می‌خواهی که با تجهیزات، سطح و آسیب‌های خودت ساخته شود و هر هفته با پیشرفتت تنظیم شود، همین حالا در روفرم رایگان بساز.

rooformapp.ir

بزن رو فرم.