

برنامه‌ی آپر/لوئر چهارروزه

ساخته شده با موتور تمرینی روفرم برای این پروفایل:
متوسط، هدف عضله سازی، ۴ روز در هفته، باشگاه کامل، ۷۵ دقیقه

چطور استفاده کنی

- جلسه‌ها را با حداقل یک روز فاصله اجرا کن و ترتیب حرکات را به هم نزن.
- ستون RIR یعنی چند تکرار باید در توانت باقی بماند؛ وزنه را بر همین اساس انتخاب کن.
- 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 پایین تنه.
- 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 تعیین شده توسط پزشک داری، پیش از شروع با پزشک مشورت کن.

هفته‌ی ۱

تمرکز این دوره روی عضله‌سازی است؛ اجرای تمیز، دامنه‌ی کامل حرکت و اتصال ذهن و عضله مهم‌تر از وزنه‌ی سنگین است.

بالاتنه — جلسه A

۸ حرکت، ۲۵ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
پرس سینه هالتر	سینه	۴	۶-۱۰	۳	۲/۵ دقیقه
قفسه سینه دمبل	سینه	۲	۱۲-۱۵	۲	۱ دقیقه
زیربغل هالتر خم	پشت	۴	۸-۱۲	۳	۲/۵ دقیقه
بارفیکس دستگاه کمکی	پشت	۳	۸-۱۲	۳	۲ دقیقه
پرس لندماین	سرشانه	۳	۸-۱۲	۳	۲ دقیقه
نشر جانب دمبل	سرشانه	۳	۱۲-۲۰	۲	۱ دقیقه
جلو بازو هالتر	جلوبازو	۳	۱۰-۱۵	۲	۱ دقیقه
پرس سینه دست‌جمع	پشت بازو	۳	۱۰-۱۵	۲	۱ دقیقه

پایین‌تنه — جلسه A

۷ حرکت، ۲۳ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
اسکوات هالتر	چهارسر ران	۴	۵-۸	۳	۳ دقیقه
جلو پا دستگاه	چهارسر ران	۳	۱۲-۱۵	۲	۷۵ ثانیه
ددلیفت رومانیایی	همسترینگ	۳	۸-۱۲	۳	۲/۵ دقیقه
پشت پا خوابیده	همسترینگ	۳	۱۰-۱۵	۲	۷۵ ثانیه
هیپ تراست	باسن	۳	۱۰-۱۵	۲	۱/۵ دقیقه
ساق ایستاده دمبل	ساق پا	۴	۱۲-۲۰	۲	۴۵ ثانیه
کرانچ سیم‌کش	مرکز بدن	۳	۱۰-۱۵	۲	۱ دقیقه

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
زیربغل سیم‌کش	پشت	۴	۶-۱۰	۳	۲٫۵ دقیقه
زیربغل تی‌بار	پشت	۳	۱۰-۱۵	۳	۲ دقیقه
پرس سرشانه هالتر	سرشانه	۳	۶-۱۰	۳	۲٫۵ دقیقه
نشر خم دمبل	سرشانه	۳	۱۵-۲۰	۲	۴۵ ثانیه
پرس بالاسینه هالتر	سینه	۳	۸-۱۲	۳	۲ دقیقه
قفسه سینه دستگاه	سینه	۲	۱۲-۱۵	۲	۱ دقیقه
پرس پشت بازو خوابیده	پشت‌بازو	۳	۱۰-۱۵	۲	۱ دقیقه
جلو بازو دمبل	جلوبازو	۲	۱۰-۱۵	۲	۱ دقیقه

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
ددلیفت ترپ‌بار	پشت	۴	۶-۱۰	۳	۳ دقیقه
هیپ تراست دمبل	باسن	۳	۱۰-۱۵	۲	۱٫۵ دقیقه
پشت پا نشسته	همسترینگ	۳	۱۰-۱۵	۲	۷۵ ثانیه
اسکوات گابلت	چهارسر ران	۳	۸-۱۲	۳	۲٫۵ دقیقه
لانچ معکوس	چهارسر ران	۳	۱۰-۱۵	۳	۱٫۵ دقیقه
ساق نشسته دستگاه	ساق پا	۳	۱۲-۲۰	۲	۴۵ ثانیه
دد باگ	مرکز بدن	۳	۱۰-۱۵	۲	۱ دقیقه

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.

بالاتنه — جلسه A

۸ حرکت، ۱۶ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
پرس سینه هالتر	سینه	۲	۱۰-۶	۳	۲/۵ دقیقه
قفسه سینه دمبل	سینه	۲	۱۵-۱۲	۳	۱ دقیقه
زیربغل هالتر خم	پشت	۲	۱۲-۸	۳	۲/۵ دقیقه
بارفیکس دستگاه کمکی	پشت	۲	۱۲-۸	۳	۲ دقیقه
پرس لندماین	سرشانه	۲	۱۲-۸	۳	۲ دقیقه
نشر جانب دمبل	سرشانه	۲	۲۰-۱۲	۳	۱ دقیقه
جلو بازو هالتر	جلوبازو	۲	۱۵-۱۰	۳	۱ دقیقه
پرس سینه دست‌جمع	پشت‌بازو	۲	۱۵-۱۰	۳	۱ دقیقه

پایین‌تنه — جلسه A

۷ حرکت، ۱۴ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
اسکوات هالتر	چهارسر ران	۲	۸-۵	۳	۳ دقیقه
جلو پا دستگاه	چهارسر ران	۲	۱۵-۱۲	۳	۷۵ ثانیه
ددلیفت رومانیایی	همسترینگ	۲	۱۲-۸	۳	۲/۵ دقیقه
پشت پا خوابیده	همسترینگ	۲	۱۵-۱۰	۳	۷۵ ثانیه
هیپ تراست	باسن	۲	۱۵-۱۰	۳	۱/۵ دقیقه
ساق ایستاده دمبل	ساق پا	۲	۲۰-۱۲	۳	۴۵ ثانیه
کرنچ سیم‌کش	مرکز بدن	۲	۱۵-۱۰	۳	۱ دقیقه

بالاتنه — جلسه B

۸ حرکت، ۱۶ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
زیربغل سیم‌کش	پشت	۲	۱۰-۶	۳	۲٫۵ دقیقه
زیربغل تی‌بار	پشت	۲	۱۵-۱۰	۳	۲ دقیقه
پرس سرشانه هالتر	سرشانه	۲	۱۰-۶	۳	۲٫۵ دقیقه
نشر خم دمبل	سرشانه	۲	۲۰-۱۵	۳	۴۵ ثانیه
پرس بالاسینه هالتر	سینه	۲	۱۲-۸	۳	۲ دقیقه
قفسه سینه دستگاه	سینه	۲	۱۵-۱۲	۳	۱ دقیقه
پرس پشت بازو خوابیده	پشت بازو	۲	۱۵-۱۰	۳	۱ دقیقه
جلو بازو دمبل	جلوبازو	۲	۱۵-۱۰	۳	۱ دقیقه

پایین‌تنه — جلسه B

۷ حرکت، ۱۴ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
ددلیفت ترپ‌بار	پشت	۲	۱۰-۶	۳	۳ دقیقه
هیپ تراست دمبل	باسن	۲	۱۵-۱۰	۳	۱٫۵ دقیقه
پشت پا نشسته	همسترینگ	۲	۱۵-۱۰	۳	۷۵ ثانیه
اسکوات گابلت	چهارسر ران	۲	۱۲-۸	۳	۲٫۵ دقیقه
لانچ معکوس	چهارسر ران	۲	۱۵-۱۰	۳	۱٫۵ دقیقه
ساق نشسته دستگاه	ساق پا	۲	۲۰-۱۲	۳	۴۵ ثانیه
دد باگ	مرکز بدن	۲	۱۵-۱۰	۳	۱ دقیقه



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.