

برنامه‌های بدنسازی: از مبتدی تا حرفه‌ای

مقدمه

این سند شامل برنامه‌های بدنسازی برای سطوح مختلف (مبتدی، جیمی، حرفه‌ای) است که به شما کمک می‌کند تا با تمرینات اصولی به اهداف تناسب اندام خود برسید. هر برنامه شامل جداول تمرینی، تعداد ست‌ها، تکرارها و نکات مهم است. برای استفاده بهینه، فرم صحیح حرکات را یاد بگیرید و با توجه به سطح خود برنامه را شخصی‌سازی کنید.

برنامه بدنسازی برای مبتدیان

هدف: تقویت کل بدن، یادگیری فرم صحیح حرکات.
شدت: ۶۰-۷۰٪ از حداکثر توان (۱RM).
استراحت: ۱-۲ دقیقه بین ست‌ها.
تناوب: ۳ روز در هفته (فول‌بادی).

روز	حرکت	ست	تکرار	استراحت
روز اول	اسکوات با وزن بدن	۳	۱۲-۱۵	۹۰ ثانیه
	پرس سینه هالتر	۳	۱۲-۱۵	۹۰ ثانیه
	ددلیفت سبک	۳	۱۰-۱۲	۹۰ ثانیه
	پلانک	۳	۳۰-۴۵ ثانیه	۶۰ ثانیه
روز دوم	استراحت	-	-	-
روز سوم	پارویی هالتر	۳	۱۲-۱۵	۹۰ ثانیه
	پرس سرشانه دمبل	۳	۱۲-۱۵	۹۰ ثانیه
	لانچ با دمبل	۳	۱۲ هر پا	۹۰ ثانیه
	کرانچ شکم	۳	۱۵-۲۰	۶۰ ثانیه

نکات:

- فرم صحیح را از مربی یا ویدئوهای آموزشی معتبر یاد بگیرید.
- هر ۴-۶ هفته وزن یا شدت را افزایش دهید.

برنامه بدنسازی جیمی

هدف: هیپرتروفی عضلانی (افزایش حجم).
شدت: ۷۰-۸۵٪ از ۱RM.
استراحت: ۶۰-۹۰ ثانیه بین ست‌ها.
تناوب: ۴ روز در هفته (اسپلیت).

روز	گروه عضلانی	حرکت	ست	تکرار
روز اول	سینه و پشت بازو	پرس سینه هالتر	۴	۸-۱۲

روز استراحت	گروه عضلانی	حرکت	ست	تکرار
۹۰ ثانیه		فلای دمبل	۳	۱۲-۱۰
۶۰ ثانیه				
۶۰ ثانیه		دیپ	۳	۱۲-۱۰
روز دوم	پشت و جلو بازو	ددلیفت	۴	۸-۶
۹۰ ثانیه				
۶۰ ثانیه		بارفیکس	۳	۱۲-۸
۶۰ ثانیه		جلو بازو هالتر	۳	۱۲-۱۰
روز سوم		استراحت	-	-
-				
روز چهارم	شانه و شکم	پرس سرشانه هالتر	۴	۱۲-۸
۹۰ ثانیه				
۶۰ ثانیه		نشر جانب دمبل	۳	۱۲-۱۰
۶۰ ثانیه		پلانک	۳	۶۰-۴۵ ثانیه
روز پنجم		پا	۴	۱۲-۸
۹۰ ثانیه				
۶۰ ثانیه		لانچ با دمبل	۳	۱۲-۱۰
۶۰ ثانیه				
۶۰ ثانیه		ساق پا ایستاده	۳	۱۵-۱۲

نکات:

- هر ۸-۶ هفته برنامه را تغییر دهید.
- از تکنیک‌های ساده مانند تکرارهای آهسته برای افزایش تنش عضلانی استفاده کنید.

برنامه بدنسازی برای حرفه‌ای‌ها

- هدف: حداکثر هیپرتروفی و قدرت.
- شدت: ۷۵-۹۰٪ از ۱RM برای حرکات اصلی.
- استراحت: ۹۰-۱۲۰ ثانیه برای حرکات سنگین، ۶۰-۴۵ ثانیه برای حرکات سبک.
- تناوب: ۵ روز در هفته.

روز استراحت	گروه عضلانی	حرکت	ست	تکرار
روز اول ۱۲۰ ثانیه	سینه	پرس سینه هالتر	۴	۸-۶
		دراپ ست فلای دمبل	۳	۱۲-۱۰
		پرس سینه شیب دار	۳	۱۰-۸
روز دوم ۱۲۰ ثانیه	پشت	ددلیفت	۴	۷-۵
		سوپرست بارفیکس/پارویی	۳	۱۲-۸
		زیربغل سیم کش	۳	۱۲-۱۰
روز سوم -	استراحت	-	-	-
روز چهارم ۱۲۰ ثانیه	شانه	پرس سرشانه هالتر	۴	۸-۶
		نشر جانب دمبل	۳	۱۵-۱۲
		نشر خم دمبل	۳	۱۵-۱۲
روز پنجم ۱۲۰ ثانیه	پا	اسکوات	۴	۸-۶
		پرس پا	۳	۱۲-۱۰
		لانچ	۳	۱۲-۱۰
روز ششم ۶۰ ثانیه	بازو و شکم	جلو بازو هالتر	۴	۱۲-۸
		پشت بازو کابلی	۳	۱۲-۱۰
		کرانچ کابلی	۳	۱۵-۱۲

نکات:

- از دوره بندی برای جلوگیری از تمرین زدگی استفاده کنید.
- ریکاوری فعال (مانند پیاده روی سبک) در روزهای استراحت توصیه می شود.

نکات تغذیه‌ای

- کالری: برای عضله‌سازی، در مازاد کالری (۲۵۰-۵۰۰ کالری بیشتر از نیاز روزانه) باشید.
 - پروتئین: ۲.۲-۶.۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن.
 - کربوهیدرات: ۴-۷ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن.
 - چربی: ۲۰-۳۵٪ از کل کالری روزانه.
- برای برنامه غذایی دقیق‌تر، به منابع معتبر یا مقاله‌های مرتبط مراجعه کنید.

فراخوان به اقدام

- این برنامه‌ها را چاپ کنید یا به صورت PDF ذخیره کنید و تمرین را شروع کنید!
- سوالات خود را در وبسایت ما یا از طریق شبکه‌های اجتماعی پرسید.
- برای نکات بیشتر، در خبرنامه ما ثبت نام کنید!