

برنامه بدنسازی فوتبال

برنامه بدنسازی فوتبال را در این پست رایگان دریافت کنید.
امروز به شما بهترین برنامه و تمرینات بدنسازی فوتبال را معرفی خواهیم کرد.
همچنین یاد میگیرید چطور با برنامه بدنسازی در فوتبال بهتر عمل کنید و آمادگی بدنی خود را افزایش دهید.

در ادامه با فیت شو همراه باشید تا با این برنامه آشنا شوید.

بهترین برنامه بدنسازی فوتبال چگونه است ؟



برنامه بدنسازی فوتبال

بهترین برنامه تمرینی بدنسازی برای فوتبال باید جوری تنظیم شود که بازیکن فوتبال را کند نکند و عضله هم بسازد.

شاید سخت باشد که شما هم عضله بسازید و هم سرعت خود را حفظ کنید.

اما با یک برنامه درست و اصولی میتوانید این کار را انجام دهید.

تمریناتی که در این پست به شما آموزش خواهیم داد شما را کند نمیکند.

اگر برنامه غذایی خوبی داشته باشید با این تمرین ها عضله هم خواهید ساخت.

ویژگی بعدی که یک برنامه خوب باید داشته باشد سیستم های تمرینی پیچیده است.

حرکات باید با سیستم های تمرینی مختلف انجام شود تا ضربان قلب شما را بالا نگه دارد.

برنامه بدنسازی فوتبال

با این کار عضله سازی بهتر خواهد بود و چربی سوزی هم انجام میشود

در ادامه شما را با یک برنامه خوب برای فوتبال آشنا خواهیم کرد

تمرینات بدنسازی فوتبال را چطور اجرا کنیم؟



تمرینات بدنسازی فوتبال

تمرین های این مقاله هفتگی است و شما باید ۳ روز در هفته تمرین داشته باشید

ما به شما یک برنامه ۴ هفتگی خواهیم داد

شما در هر هفته باید یکی از این برنامه ها را انجام دهید

مورد بعدی که باید در نظر داشته باشید هر هفته فقط ۳ روز باید تمرین کنید

روز دیگر هفته را استراحت کنید و یا به فوتبال و ورزش های هوازی بپردازید ۴

نکته بعدی که برای نتیجه گیری بهتر باید رعایت کنید مربوط به تغذیه است

برنامه بدنسازی فوتبال

شما باید یک رژیم اصولی داشته باشید و بلافاصله بعد از تمرین باید غذا رژیمی میل کنید.

اگر نمیدانید چه غذایی باید بخورید به مقاله رژیم غذایی مراجعه کنید.

نکته بعدی مربوط به مکمل است.

استفاده از مکمل ضروری نیست اما اگر علاقه داشتید میتوانید از پروتئین وی بعد از تمرین استفاده کنید.

تمرینات بدنسازی فوتبال هفته اول



برنامه تمرین هفته اول

برنامه بدنسازی فوتبال زیر را باید در هفته اول انجام دهید.

روز های شنبه، دوشنبه و چهارشنبه از این برنامه استفاده کنید.

مابقی روز ها استراحت کنید.

نام حرکت

پرس سینه هالتر + پرس سینه دمبل

برنامه بدنسازی فوتبال

قفسه سینه دمبل + شنا روی زمین

بالا سینه دمبل + قفسه بالا سینه دمبل

جلو بازو هالتر + جلو بازو دمبل تناوبی

پشت بازو سیمکش + پشت بازو هالتر خوابیده

اسکوات هالتر + اسکوات دمبل

پرس پا + جلو پا دستگاه

سر شانه هالتر از جلو + سر شانه دمبل پرس

زیر بغل هالتر خم + لیفت

ترتیب انجام حرکات بالا مهم است و حتما باید به ترتیب انجام شود: نکته

تمرینات بدنسازی فوتبال هفته دوم

برنامه بدنسازی فوتبال



برنامه تمرین هفته دوم

از برنامه تمرینی زیر در هفته دوم استفاده کنید

روز های زوج در هفته این برنامه را اجرا کنید

نام حرکت

پرس سینه دمبل دست موازی + پرس سینه هالتر دو حالته

زیر سینه دمبل + قفسه سینه دمبل

زیر سینه هالتر + پارالل

قفسه بالا سینه دمبل + شنا روی زمین

زیر بغل لت دستگیره دوبل + زیر بغل لت دست باز

برنامه بدنسازی فوتبال

سیمکش خم مچ برعکس + سیمکش پل آور

سر شانه نشر خم دمبل خوابیده روی میز صاف

سر شانه هالتر نشسته از جلو + کشش دمبل به بالا

پرس پا + جلو پا دستگاه

برخی حرکات در این برنامه به صورت سوپر ست است. یعنی اول باید حرکت اول را بزنید سپس بدون استراحت حرکت بعدی را : نکته بزنید.

برنامه بدنسازی فوتبال هفته سوم



برنامه تمرین هفته سوم

این برنامه مربوط به هفته سوم میباشد که باید در این هفته اجرا شود.

سعی کنید یک روز در میان این برنامه را اجرا کنید.

برنامه بدنسازی فوتبال

نام حرکت

پشت بازو سیم کش از بالا سر + پشت بازو دمبل پل آور

پشت بازو هالتر خوابیده دو حالت + دیپ

جلو بازو دمبل تک خم + جلو بازو لاری دمبل تک دست

جلو بازو هالتر روی میز شیب دار میله صاف + جلو بازو چکشی دمبل

پرس پا باز + پرس پا جمع

اسکوات هالتر پا باز + لانگر اسمیت

پشت پا دستگاه خوابیده + پشت پا دمبل ایستاده

بالا سینه هالتر + کراس بالا سینه

زیر بغل قایقی دستگیره دابل + بارفیکس دست موازی

اگر نمیدانید این حرکات را چطور اجرا کنید در بخش نظرات از ما بپرسید: نکته

برنامه بدنسازی فوتبال هفته چهارم

برنامه بدنسازی فوتبال



برنامه تمرین هفته چهارم

این برنامه مربوط به هفته آخر است

هفته آخر این برنامه را اجرا کنید

برنامه زیر باید روز های زوج یا فرد استفاده شود

نام حرکت

سر شانه نشر از جانب + سر شانه نشر از جانب کف دست رو به جلو

سر شانه نشر از جانب سیم کش + سر شانه نشر از جلو سیم کش

هاگ پا + اسکوات دمبل نیمه پایین

اسکوات هالتر پا باز + اسکوات هالتر از جلو

ساق پا ایستاده + ساق پا نشسته

برنامه بدنسازی فوتبال

پشت پا دستگاه + میان پا دمبل

پرس سینه دستگاه + پرس سینه هالتر

جلو بازو هالتر + پشت بازو هالتر خوابیده

بارفیکس دست باز + بارفیکس دست موازی

حرکات این برنامه را با وزنه سبک و به صورت کنترل شده انجام دهید: نکته

سوالات متداول

آیا با تمرینات بدنسازی فوتبال میتوان لاغر شد؟

آیا با تمرین های فوتبال میتوان عضله سازی کرد؟

نتیجه گیری

در این پست سعی کردیم به شما یک برنامه رایگان و حرفه ای برای بدنسازی فوتبال ارائه کنیم. امیدواریم این برنامه برای شما مفیده بوده باشد و لذت برده باشید.

اگر در مورد این برنامه سوال داشتید حتما از قسمت نظرات با ما در ارتباط باشید.

این مقاله را از بخش زیر دانلود کنید PDF همچنین شما میتوانید فایل