

برنامه بدنسازی ۵ روز در هفته

برنامه بدنسازی ۵ روز در هفته را میتوانید در این پست به صورت رایگان دریافت کنید. در این پست یک نمونه برنامه تمرینی بدنسازی ۵ روزه دریافت میکنید.

با این برنامه میتوانید هم عضله سازی کنید و هم حجم بگیرید. در ادامه با فیت شو همراه باشید تا با این برنامه عضله سازی آشنا شوید.

برنامه بدنسازی ۵ روز در هفته چگونه است ؟



برنامه 5 روز در هفته

شاید برای شما سوال شده باشد که باید این برنامه را چطور اجرا کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

اگر میخواهید این برنامه را استفاده کنید باید بدانید که نباید تمرینات پشت سر هم انجام شود.

یعنی شما نباید ۵ روز پشت هم تمرین کنید و باید استراحت هم داشته باشید. سعی کنید ۳ روز پشت سر هم تمرین کنید و سپس یک روز استراحت کنید و بعد ۲ روز تمرین کنید.

روز اول : سینه

در این بخش به بررسی تمرینات عضله سینه میپردازیم که شامل ۳ بخش است.

برنامه بدنسازی ۵ روز در هفته

شما برای تمرین دادن کامل این عضله باید ۳ بخش بالا سینه، میان سینه و زیر سینه را تمرین دهید.
تمرینات بخش زیر را به خوبی انجام دهید تا بهترین رشد عضله را داشته باشید.
اگر این حرکات را کامل انجام ندهید سودی از این برنامه بدنسازی نخواهید برد

فهرست حرکات سینه

تمرین های زیر را در روز سینه به ترتیب انجام دهید

- ست و ۱۲ تکرار ۴: بالا سینه دستگاه
- ست و ۱۵ تکرار ۳: بالا سینه هالتر + بالا سینه قفسه دمبل
- ست و ۱۵ تکرار ۳: قفسه سینه دستگاه
- ست و ۱۵ تکرار ۳: زیر سینه هالتر + زیر سینه دمبل
- ست و ۲۰ تکرار ۴: شنا زیر سینه

روز دوم : جلو بازو و پشت بازو

!در روز دوم شما باید عضلات بازو را تمرین دهید! ما در این برنامه جلو بازو و پشت بازو را با هم تمرین می‌دهیم

اگر جلو بازو و پشت بازو با هم تمرین داده شود رشد این عضله بیشتر خواهد شد
به همین دلیل تصمیم گرفتیم در این برنامه عضلات بازو را با هم و در یک روز تمرین دهیم

توجه داشته باشید که شما باید نسبت به ضعف خود تمرین را شروع کنید
به عنوان مثال اگر جلو بازو شما ضعیف است سعی کنید با جلو بازو تمرین خود را شروع کنید

لیست حرکات بازو

حرکات بازو زیر را طبق ترتیب که اعلام کردیم انجام دهید

- ست و ۲۱ تکرار ۳: جلو بازو هالتر ۳ حالت
- ست و ۱۲ تکرار ۴: دمبل متناوب
- ست و ۲۰ تکرار ۳: جلو بازو فیگوری
- ست و ۱۵ تکرار ۴: جلو بازو لاری تک دست دستگاه
- ست و ۱۰ تکرار ۴: پشت بازو خوابیده هالتر
- ست و ۱۵ تکرار ۳: شنا دست جمع

روز سوم : عضلات پا

در روش سوم می‌رسیم به تمرین عضله مهم پا که بسیار پر اهمیت است
این عضله نقش ستون را در بدن شما دارد به همین دلیل بسیار مهم است و باید به آن بسیار توجه کنید.
این عضله شامل چندین بخش است که در این برنامه تمام بخش های این عضله را تمرین می‌دهیم

برنامه بدنسازی ۵ روز در هفته

همچنین شما باید توجه کنید که تمرینات این عضله رشد بدن شما را چندین برابر میکند
این تمرین ها سطح هورمون رشد را بالا میبرد در نتیجه عضله سازی شما بیشتر میشود

لیست تمرینات روز پا

عضلات پا را اول از جلو پا شروع کنید و با پشت پا تمام کنید

- ست و ۲۰ تکرار ۳: جلو پا دستگاه + پشت پا دستگاه
- ست و ۱۲ تکرار ۴: پرس پا دستگاه + پرس پا دمبل
- ست و ۱۰ تکرار ۴: اسکوات هالتر از جلو
- ست و ۱۵ تکرار ۳: حرکت اسکوات از پشت
- ست و ۱۲ تکرار ۳: ساق پا ایستاده + ساق پا دستگاه

روز چهارم : عضلات پشت

عضله مهم بعدی از پا، عضلات پشت است

عضلات پشت یا همان زیر بغل بسیار پر اهمیت است به این علت که عضله بزرگ است

بیشتر ترشح میشود و در نتیجه بهتر حجم میگیرید شما اگر عضلات بزرگ را تمرین دهید هورمون رشد یا تستوسترون بنابراین شما باید حتما عضلات زیر بغل را تمرین دهید

البته باید در سن رشد باشید! هم موثر است توجه داشته باشید که این تمرینات روی افزایش قد

لیست حرکات پشت

حرکات عضله زیر بغل به صورت زیر است که باید انجام دهید

- ست و ۳۰ تکرار ۳: فیله کمر
- ست و ۱۵ تکرار ۴: لیفت
- ست و ۱۵ تکرار ۴: بارفیکس دست باز + بارفیکس دست جمع
- ست و ۱۲ تکرار ۳: زیر بغل تی بار
- ست و ۱۰ تکرار ۴: زیر بغل قایقی دست باز

روز پنجم : سر شانه

آخرین تمرینی که باید در روز پنجم انجام دهید تمرین دادن عضله سر شانه است
این عضله از این جهت اهمیت دارد که فرم بدن شما را بهتر میکند و شما را زیبا تر میکند

اگر میخواهید لباس ها بهتر در بدن شما دیده شود باید حتما تمرینات سر شانه را جدی بگیرید
در این برنامه بهترین حرکات سر شانه را قرار دادیم تا بهترین نتیجه ممکن را بگیرید

فهرست حرکات سر شانه

برنامه بدنسازی ۵ روز در هفته

تمرینات عضله سر شانه به شرح زیر است که باید کامل انجام شود.

- ست و ۱۵ تکرار ۴: هالتر از جلو + هالتر از پشت
- ست و ۲۰ تکرار ۳: نشر از جانب + نشر از جانب دمبل رو به جلو
- ست و ۱۲ تکرار ۳: نشر خم دمبل + نشر خم سیم کش
- ست و ۱۲ تکرار ۴: فلای بک دستگاه

سوالات درباره برنامه بدنسازی ۵ روز در هفته



آیا با ۵ روز در هفته ورزش کردن میتوانم نتیجه بگیرم؟

آیا برای رشد عضله نیاز به مصرف مکمل دارم؟

آیا میتوانم تمرینات این برنامه را در خانه اجرا کنم؟

نتیجه گیری

در این مقاله سعی کردیم به شما بگوییم چطور با برنامه بدنسازی ۵ روز در هفته عضله سازی کنید و حجم بگیرید! اگر میخواهید فقط با ۵ روز تمرین در هفته رشد کنید و عضله بسازید این تمرینات را جدی بگیرید.

برنامه بدنسازی ۵ روز در هفته

اگر هر سوالی داشتید نگران نباشید! شما میتوانید در بخش نظرات با ما در ارتباط باشید و سوالات خود را مطرح کنید.

این برنامه را از بخش زیر دانلود کنید تا همیشه به آن دسترسی داشته باشید PDF همچنین شما میتوانید فایل