

شنبه	100% (test), 40%	هر 60 دقیقه
یکشنبه	50%	هر 30 دقیقه
دوشنبه	70%	هر 45 دقیقه
سه شنبه	40%	هر 60 دقیقه
چهارشنبه	80%	هر 60 دقیقه
پنجشنبه	55%	هر 90 دقیقه
جمعه	20%	هر 90 دقیقه
شنبه	90%	هر 120 دقیقه
یکشنبه	45%	هر 60 دقیقه
دوشنبه	20%	هر 15 دقیقه
سه شنبه	65%	هر 90 دقیقه
چهارشنبه	75%	هر 60 دقیقه
پنجشنبه	30%	هر 90 دقیقه
جمعه	15%	هر 120 دقیقه

سیستم تمرینی برای حجم سریع

مدرسه فیتنس

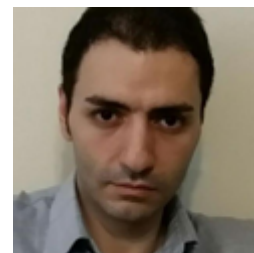
برای خواندن جدیدترین مطالب در زمینه تناسب اندام و لاغری و سلامت به سایت مدرسه فیتنس (madresefitness.ir) مراجعه کنید.

سیستم تمرینی برای حجم سریع

منبع: madresefitness.ir

نویسنده: عانگ اصلا نیان

موضوع: حجم عضلات.



شنبه	100% (test), 40%	هر 60 دقیقه
یکشنبه	50%	هر 30 دقیقه
دوشنبه	70%	هر 45 دقیقه
سه شنبه	40%	هر 60 دقیقه
چهارشنبه	80%	هر 60 دقیقه
پنجشنبه	55%	هر 90 دقیقه
جمعه	20%	هر 90 دقیقه
شنبه	90%	هر 120 دقیقه
یکشنبه	45%	هر 60 دقیقه
دوشنبه	20%	هر 15 دقیقه
سه شنبه	65%	هر 90 دقیقه
چهارشنبه	75%	هر 60 دقیقه
پنجشنبه	30%	هر 90 دقیقه
جمعه	15%	هر 120 دقیقه

شنبه	100% (test), 40%	هر 60 دقیقه
یکشنبه	50%	هر 30 دقیقه
دوشنبه	70%	هر 45 دقیقه
سه شنبه	40%	هر 60 دقیقه
چهارشنبه	80%	هر 60 دقیقه
پنجشنبه	55%	هر 90 دقیقه
جمعه	20%	هر 90 دقیقه
شنبه	90%	هر 120 دقیقه
یکشنبه	45%	هر 60 دقیقه
دوشنبه	20%	هر 15 دقیقه
سه شنبه	65%	هر 90 دقیقه
چهارشنبه	75%	هر 60 دقیقه
پنجشنبه	30%	هر 90 دقیقه
جمعه	15%	هر 120 دقیقه

این یکی از بهترین سیستم‌های تمرینی است که دیده‌ام و نتایج بسیار سریع، تضمین شده و عجیبی ایجاد می‌کند و شخصا هر موقع که بتوانم بدون تردید این سیستم تمرینی را برای خودم

انتخاب می‌کنم.

به عنوان مثلا برای حجم دادن به سینه می‌توان از تمرین «شنا» استفاده کرد، برای حجم دادن به باسن از تمرین «اسکوات با وزن بدن» (بشین پاشو به روش درست) استفاده کرد.

ابتدا یک حرکت تمرینی با شدتی که بتوانید حداقل ۳۰ تکرار از آن را انجام دهید را انتخاب کنید. به عنوان مثال اگر حرکت شنا را برای حجم دادن به عضلات سینه انتخاب می‌کنید باید بتوانید ۳۰ تکرار حداقل از آن را انجام دهید، اگر نمی‌توانید یک حرکت ساده تر را انتخاب کنید.

در این سیستم تمرینی که ابداع کننده‌اش روسها بودن، از اولین ساعت بیداری شروع به تمرین می‌کنید و تمرینات را با شدت مورد نظر در بازه‌های زمانی مشخص انجام می‌دهید تا دقیقا یک ساعت قبل از خواب

ردیف اول شدت تمرین را مشخص می‌کند.

به عنوان مثلا در روز اول ابتدا حداکثر توان خودتان را پیدا می‌کنید، به عنوان مثلا فرض کنیم حداکثر تعداد شنایی که توانستید انجام دهید ۳۰ تکرار است. این یعنی توان ۱۰۰٪ شما ۳۰ تکرار است، پس توان ۴۰٪ شما ۱۲ تکرار است و توان ۵۰٪ شما ۱۵ تکرار است و الی آخر،

ردیف دوم حفاصل زمانی بین دو ست در روز را مشخص می‌کند.

مدرسه فیتنس

آموزش علمی تناسب اندام و لاغری به زبان ساده

به عنوان مثال روز اول هر ۶۰ دقیقه به اندازه ۴۰ درصد از توانتان تمرین می‌کنید، روز دوم هر ۳۰ دقیقه یکبار به اندازه ۵۰ درصد توان تمرین می‌کنید.

مسئله انجام این سیستم تمرینی با هر نوع سبک زندگی ای سازگار نیست، اما این بهترین سیستم تمرینی برای حجم دادن به عضلات است که تا حالا دیده‌ام.

** اگر به هر دلیل یکی از ست‌ها را نتوانستید انجام بدهید مهم نیست در اولین فرصت انجام دهید و برنامه را ادامه دهید.

این دوره برای ۱۴ روز است، بعد از ۱۴ روز حداقل ۴ ۵ روز استراحت کنید و اگر خواستید دوباره شروع کنید، اجرای دو دوره پشت سر هم بدون استراحت فشار زیادی به مفاصل خواهد آورد.

این سیستم هم برای مردان است و هم برای زنان، یکی از مهمترین ویژگیهای این سیستم تمرینی این است که حد «دم کردن عضلات» و گردش خون را در عضلات در کل روز حفظ می‌کند و عضله سازی به حداکثر می‌رسد.

فراموش نکنید که برای حجم گرفتن، در هر سیستم تمرینی به اندازه کافی پروتئین مصرف کنید و تغذیه حرف اول را می‌زند.

مطمئن شوید که خواب کافی دارید، و صبح سرحال و بدون زور بیدار میشوید، این سیستم تمرینی در کنار اینکه بسیار بسیار ساده به نظر می‌رسد، اما تخریب عضلانی خیلی زیادی ایجاد می‌کند که نیاز

مدرسه فیتنس

آموزش علمی تناسب اندام و لاغری به زبان ساده

به ریکاوری زیادی دارد.

یکبار کافی است امتحانش کنید تا مشتری دائمی این سیستم
تمرینی شوید. (برگرفته از کتاب Beyond Bodybuilding از Pavel
Tsatsuline)

عانگع اصلانیاں - مدرسه فیتنس



برای دریافت نکات روزانه تناسب اندام در کانال تلگرام مدرسه فیتنس
@madresefitness عضو شوید.



برای دریافت نکات روزانه و کپن تخفیف در اینستاگرام ما عضو شوید - کلیک کنید

محصولات و خدمات مدرسه فیتنس:



برنامه تمرینی بدنسازی



madresefitness.ir

آموزش

و مشاوره

خصوصی

تغذیه

