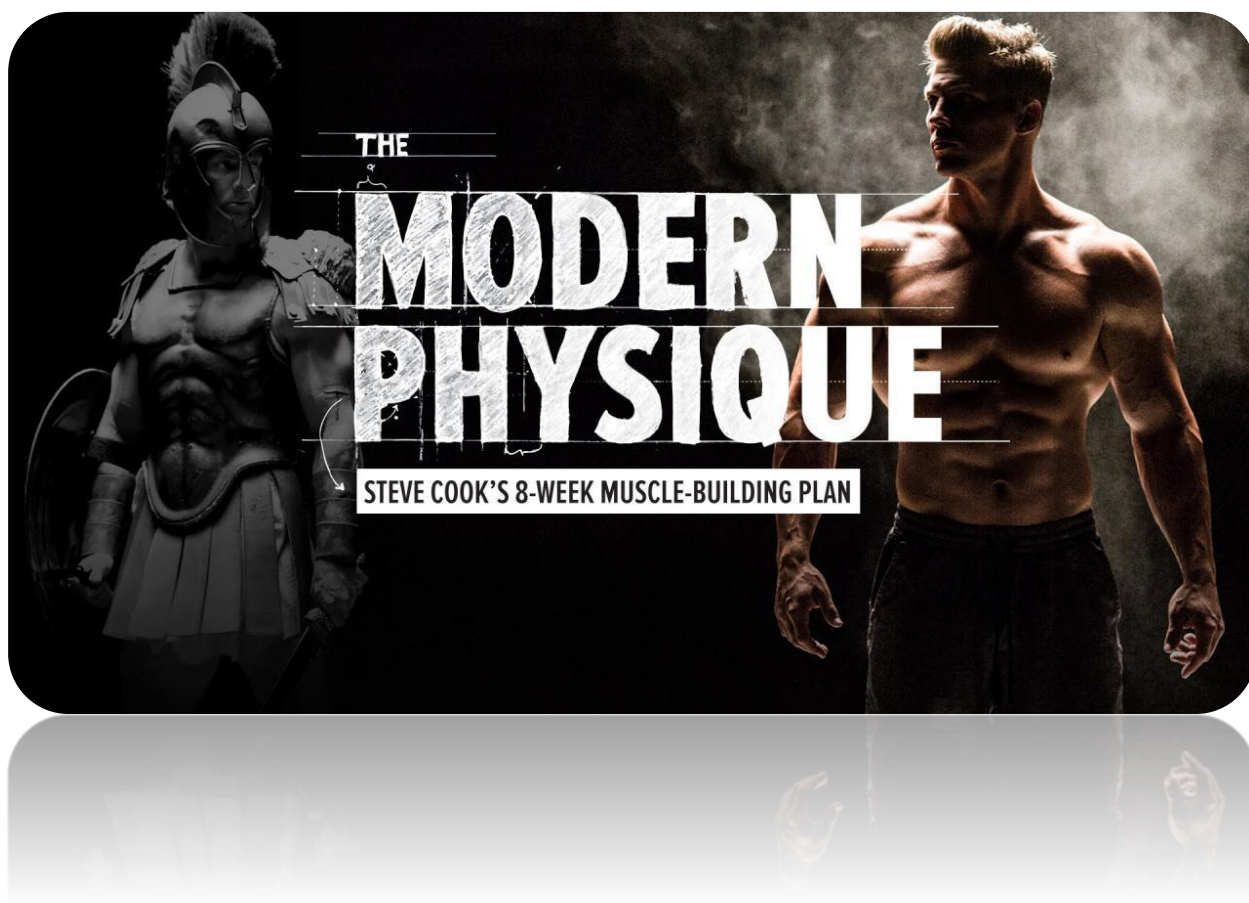


برنامه روزانه بدنسازی استیو کوک

هفته اول

Modern Physique



کلیه حقوق این محصول مربوط به سایت RoyalBody.ir است. هرگونه کپی برداری از این محصول پیگرد قانونی دارد.



Royal Body



روز 4: شکم و هوازی

تاریخ: زمان شروع تمرین:

مکان: طول زمان تمرین:

وزن:

دستور عمل:

در مناطق سفید جدول مقدار وزنه ها و تعداد تکرارهای خود را یادداشت کنید.

مثلا اگر با یک دمبل 20 کیلویی 10 تکرار زدید بنویسید: 20 X 10. خانه ها خاکستری استفاده نمی شوند.

ست 5	ست 4	ست 3	ست 2	ست 1	حرکت	
					1. پرتاب توپ همراه با چرخش کمر: 3 ست 10 تکرار	TRI-SET
					2. پلانک از بغل: 3 ست 30 ثانیه نگه دارید (هر سمت)	
					3. شکم پرتابی خوابیده روی میز: 3 ست 20 تکرار	
					4. کرانچ برعکس: 3 ست 15 تکرار	TRI-SET
					5. چرخش کمر روسی: 3 ست 20 تکرار	
					6. شکم بارفیکس: 3 ست 10 تکرار	
					7. دراز نشسته روی میز شیبدار: 3 ست 15 تکرار	TRI-SET
					8. لندماین: 3 ست 10 تکرار (هر سمت)	
					9. چرخش هالتر: 3 ست 10 تکرار	
					10. هوازی: 30 دقیقه (ضریان قلب روی 145 تا 165)	

حرکات امروز:

6



5



4



3



2



1



9



8



7



یادداشت نکته تغذیه و تمرین و مکمل امروز: