

تمرینات مزومورفها

برنامه تمرینی ماه دوم (۱)

توجه داشته باشید که بین هر ست، باید ۴۵ ثانیه استراحت کنید. و پس از اجرای کامل یک حرکت، ۱,۵ دقیقه استراحت داشته باشید.

پیش از آغاز تمرین، ۵ دقیقه با استفاده از ال اپتیکال، و همچنین ۲ دقیقه انجام حرکات کششی داینامیک، بدنتان را گرم کنید.

تعداد ست	تعداد تکرار	نام تمرین
۳	۱۵+۱۵	داخل پا ماشین + بیرون پا ماشین
۳	۱۵+۱۲	پشت پا خوابیده + جلو پا نشسته
۳	۱۲+۱۲	پرس پا نشسته + ساق نشسته با دستگاه پرس پا
۳	۱۲	زیربغل دمبل تک کمر خم
۳	۱۰+۱۰	زیربغل قایقی دست باز روی سینه + پول اور دمبل
۴	۱۲	زیربغل سیم کش از جلو دست عرض شانه
۴	۱۵+۳۰+۱۵	پهلوی صفحه + چوب پهلوی + زیر شکم خلبانی

در پایان تمرینات، به مدت ۱۰ دقیقه، با استفاده از دوچرخه، و به مدت ۲ دقیقه با حرکات کششی استاتیک بدنتان را سرد کنید.