

## تمرینات مزومورفها

### برنامه تمرینی ماه دوم (۲)

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

تعداد ست	تعداد تکرار	نام تمرین
۲	حداکثر	شنا دست باز پا روی نیمکت
۳	۱۰+۱۰	قفسه زیرسینه دمبل + پرس زیرسینه هالتر
۳	۱۰	پرس بالاسینه دمبل
۳	۱۰	پرس سینه دمبل جفت موازی
۳	۱۲	پشت بازو سیمکش ایستاده با طناب
۳	۱۰	پرس سینه دست جمع با اسمیت
۳	۱۰	پشت بازو هالتر خوابیده روی پيشانی
۳	۲۰	شکم ماشین
۳	۱۵	حرکت تبر با حرکت پا

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