

تمرینات مزومورفها

برنامه تمرینی ماه اول (۳)

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

تعداد ست	تعداد تکرار	نام تمرین
۳	۱۲	پرس سر شانه ماشین دست جمع
۳	۱۲	کول سیم کش
۳	۱۰	مشر جانب دمبل نشسته
۳	۱۲	پرس سر شانه ماشین دست باز
۳	۱۲	پشت بازو سیم کش ایستاده
۳	۱۲	پشت بازو دمبل تک از پشت سر
۳	۱۰	پشت بازو دمبل تک جفت دست خوابیده
۳	۲۰	دراز و نشست روی زمین و پاها روی میز
۳	۲۰ + ۲۰	لمس پاشنه + دوچرخه خوابیده

در پایان تمرینات، به مدت ۱۰ دقیقه، با استفاده از تردمیل، شیب ۲ و سرعت ۵، و به مدت ۲ دقیقه با حرکات کششی استاتیک بدنانتان را سرد کنید.