

تمرینات مزومورفها

برنامه تمرینی ماه دوم (۳)

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
۴	۱۰	پرس سرشانه اسمیت از جلو شیب کم
۳	۸+۸	نشر روبرو دمبل چکشی متناوب + نشر جانب دمبل
۴	۱۰+۱۰	فلای بک سیم کش + کول هالتر
۳	۱۰	پرس سرشانه دمبل موازی جفت
۳	۱۰	جلوبازو هالتر ایستاده
۳	۱۰	جلوبازو دمبل تک کمر خم
۳	۱۰	جلوبازو دمبل جفت نشسته
۳	۱۰+۱۵	جلوبازو دمبل چکشی متناوب + ساعد هالتر
۴	۲۰+۲۰	شکم میز شیب دار + زیر شکم روی میز

در پایان تمرینات، به مدت ۱۰ دقیقه، با استفاده از تردمیل شیب ۴ و سرعت ۵، و به مدت ۲ دقیقه با حرکات کششی استاتیک بدنتان را سرد کنید.