

## تمرینات مزومورفها

### برنامه تمرینی ماه اول (۱)

توجه داشته باشید که بین هر ست، باید حداقل ۳۰ و حداکثر 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	۱۲	پرس سینه هالتر
۳	۱۲	پرس بالا سینه هالتر
۳	۱۲	پرس زیر سینه هالتر
۲	۱۵	قفسه سینه ماشین
۳	۱۲	زیر بغل سیم کش دست باز از پشت سر
۴	۱۲	زیر بغل H صندلی تا انتها بالا
۳	۱۲	زیر بغل پول آور دمبل
۴	۲۰ + ۱۰	شکم ماشین + پهلو صفحه

در پایان تمرینات، به مدت ۸ دقیقه، با استفاده از ال اپتیکال، و به مدت ۲ دقیقه با حرکات کششی استاتیک بدنتان را سرد کنید.