

تمرینات مزومورفها

برنامه تمرینی ماه اول (۲)

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 | جلو پا ماشین |
| ۳ | ۱۲ | اسکوات آزاد تکیه به تویپ |
| ۴ | ۱۵ | پشت پا ماشین |
| ۳ | ۱۵ | ساق پا نشسته |
| ۳ | ۱۰ | جلو بازو دمبل تک تک نشسته |
| ۳ | ۱۰ | جلو بازو هالتر ایستاده |
| ۴ | ۱۰ | جلو بازو دمبل چکشی جفت نشسته |
| ۳ | ۱۵ | فبله کمر با ماشین |

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