

برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی رایگان، همراه با آموزش و تصویر

برنامه‌ای که تیم ما برایتان آماده کرده، یک برنامه بدنسازی چربی سوزی رایگان و مناسب است. ولی آگه تمایل دارید تا یک برنامه اختصاصی برای کاهش چربی و رشد عضلات دریافت کنید. می‌توانید از [اپلیکیشن بدنسازی فیت بار](#) استفاده کنید تا یک تمرینی اختصاصی مناسب با شرایط بدنی خود دریافت کنید.

برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی رایگان فیت بار – روز یکشنبه) سینه + پشت بازو + HIIT)			
توضیح	ست × حرکت	عضله هدف	نام حرکت
روی نیمکت صاف بخوابید، هالتر را کمی بازتر از عرض شانه بگیرید، تا سینه پایین بیاورید و سپس بالا پرس کنید.	۸ × ۴ ۱۰	سینه	پرس سینه هالتر
روی نیمکت بخوابید، هالتر را بالای سینه بگیرید، آرنج‌ها ثابت، هالتر را تا پیشانی پایین بیاورید و بالا ببرید.	۱۰ × ۴ ۱۲	پشت بازو	پشت بازو هالتر خوابیده
روی نیمکت شیب‌دار بخوابید، دمبل‌ها را بالای سینه بگیرید و به سمت بالا پرس کنید.	۱۰ × ۳ ۱۲	بالا سینه	پرس بالا سینه دمبل
روبه روی دستگاه بایستید، طناب را بگیرید، آرنج‌ها کنار بدن، طناب را به پایین فشار دهید.	۱۲ × ۳ ۱۵	پشت بازو	پشت بازو سیم‌کش طنابی

برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی رایگان فیت بار – روز یکشنبه (سینه + پشت بازو + HIIT)

توضیح	ست × حرکت	عضله هدف	نام حرکت
روی نیمکت صاف بخوابید، دمبل‌ها را با آرنج کمی خم بالای سینه نگه دارید، باز کنید و دوباره جمع کنید.	۱۲ × ۳	سینه	قفسه دمبل
۳۰ ثانیه با شدت بالا، ۳۰ ثانیه آرام، چرخه را تکرار کنید.	۲۰ دقیقه	کل بدن / چربی سوزی	تردمیل یا دوچرخه

فیت بار

برنامه بدنسازی عضله سازی و چربی سوزی رایگان فیت بار – روز سه‌شنبه (پشت + جلو بازو + شکم)

توضیح	ست × حرکت	عضله هدف	نام حرکت
با دستان باز از میله آویزان شوید و خود را تا چانه بالا بکشید.	۴ × حداکثر	پشت / عرضی	بارفیکس
ایستاده، هالتر را با کف دست رو به بالا بگیرید، آرنج ثابت، هالتر را بالا بیاورید و پایین ببرید.	۴ × ۸-۱۰	جلو بازو	جلو بازو هالتر

برنامه بدنسازی عضله سازی و چربی سوزی رایگان فیت بار - روز سه شنبه (پشت + جلو بازو + شکم)

توضیح	ست × حرکت	عضله هدف	نام حرکت
کمی خم شوید، هالتر را با دست باز بگیرید، به سمت شکم بکشید و پایین ببرید.	۴ × ۱۰-۱۲	پشت میانی	زیربغل هالتر خم
دمبل‌ها را یکی یکی بالا بیاورید، آرنج‌ها ثابت.	۳ × ۱۰-۱۲	جلو بازو	جلو بازو دمبل تناوبی
روی زمین بخوابید، زانوها خم، دست‌ها پشت سر، شانه‌ها را از زمین بلند کنید.	۳ × ۱۵-۲۰	شکم بالایی	کرانچ شکم
ساعدها روی زمین، بدن صاف، شکم منقبض، این حالت را حفظ کنید.	۳ × ۳۰-۶۰ ثانیه	شکم / میان تنه	پلانک

برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی رایگان فیت بار - روز پنج شنبه (پا + سرشانه + کاردیو)

توضیح	ست × حرکت	عضله هدف	نام حرکت
هالتر پشت شانه‌ها، صاف بایستید، تا زاویه ۹۰ درجه بنشینید و دوباره بایستید.	۴ × ۸-۱۰	چهارسر ران / باسن	اسکوات با هالتر

برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی رایگان فیت بار – روز پنجشنبه (پا + سرشانه + کارديو)

توضیح	ست × حرکت	عضله هدف	نام حرکت
یک قدم بلند به جلو، زانوها را خم کنید، سپس به حالت ایستاده برگردید.	۳ × ۱۲ (هر پا)	جلو ران / باسن	لانچ دمبل
روی دستگاه بنشینید، پاها را روی صفحه بگذارید و صفحه را به جلو فشار دهید.	۴ × ۱۰-۱۲	ران جلو / پشت ران	پرس پا دستگاه
دمبلها را کنار گوش بگیرید و به بالا پرس کنید.	۴ × ۸-۱۰	سرشانه	پرس سرشانه دمبل
دمبلها را کنار بدن، آرنج کمی خم، به طرفین بالا ببرید.	۳ × ۱۲-۱۵	سرشانه میانی	نشر جانب دمبل
با شدت متوسط تا زیاد برای بالا بردن ضربان قلب.	۱۵-۲۰ دقیقه	چربی سوزی	دویدن یا دوچرخه ثابت

مدت استراحت بین ستها در تمرینات چربی سوزی

- هفته اول و دوم 45: الی 60 ثانیه.
- هفته سوم و چهارم 30: الی 45 ثانیه.
- هفته پنجم و ششم 20: الی 30 ثانیه.
- هفته هفتم و هشتم 15: الی 20 ثانیه.

مدت استراحت بین ستها در تمرینات عضله سازی

- هفته اول و دوم 90: الی 120 ثانیه.
- هفته سوم و چهارم 60: الی 90 ثانیه.

- هفته پنجم و ششم 45: الی 60 ثانیه.
- هفته هفتم و هشتم 30: الی 45 ثانیه.

تغذیه مناسب برای چربی سوزی و عضله سازی همزمان

1. منابع غذایی پیشنهادی

گروه	مواد غذایی پیشنهادی
پروتئین	سینه مرغ، ماهی، سفیده تخم مرغ، گوشت قرمز کم چرب، پروتئین وی
کربوهیدرات پیچیده	برنج قهوه‌ای، جو دوسر، نان سبوس دار، سیب زمینی شیرین
چربی‌های سالم	روغن زیتون، آووکادو، مغزها (گردو، بادام)، دانه کتان

2. زمان بندی وعده‌ها

- **قبل از تمرین:** یک وعده سبک با کربوهیدرات پیچیده و پروتئین مصرف کنید. (مثل جو دوسر + سفیده تخم مرغ)
- **بعد از تمرین:** بهتر است که پروتئین سریع جذب + کمی کربوهیدرات ساده. (مثل شیک وی + موز)
- **در طول روز:** وعده‌های کوچک و متعادل برای کنترل قند خون و انرژی کافی داشته باشید.

برنامه غذایی بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی همزمان

- **تقسیم وعده‌ها:** ۵ وعده کوچک روزانه + ۱ میان وعده قبل خواب
- **هدف:** حفظ عضله، کاهش چربی، افزایش انرژی تمرینی
- **نکته:** در صورت اینکه دنبال یک برنامه غذایی برای چربی سوزی و عضله سازی همزمان هستید، با کارشناسان فیت بار ارتباط برقرار کنید.

برنامه غذایی مخصوص وزن ۶۰ تا ۷۵ کیلوگرم

حدود ۱۸۰۰-۲۰۰۰ کالری | ۴۰٪ پروتئین، ۳۵٪ کربوهیدرات، ۲۵٪ چربی سالم

مقدار	مواد غذایی	وعده
جو ۵۰ گرم، سفیده ۵ عدد، زرده ۱ عدد، توت‌فرنگی ۵ عدد	جو دوسر + سفیده تخم‌مرغ + توت‌فرنگی	صبحانه
ماست ۱۵۰ گرم، گردو ۳ عدد	ماست یونانی کم‌چرب + گردو	میان‌وعده صبح
مرغ ۱۵۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، سبزیجات ۱ پیما	سینه مرغ گریل + برنج قهوه‌ای + سبزیجات بخارپز	ناهار
موز ۱ عدد، وی ۳۰ گرم	موز + پروتئین وی	قبل تمرین
وی ۳۰ گرم، خرما ۲ عدد	شیک پروتئینی + خرما	بعد تمرین
ماهی ۱۵۰ گرم، سیب‌زمینی ۱۵۰ گرم	ماهی سالمون یا قزل‌آلا + سیب‌زمینی شیرین + سالاد سبز	شام
پنیر ۱۰۰ گرم یا سفیده ۴ عدد	پنیر کاتیج کم‌چرب یا سفیده تخم‌مرغ پخته	قبل خواب

برنامه غذایی مخصوص وزن ۷۵ تا ۹۰ کیلوگرم

حدود ۲۲۰۰-۲۴۰۰ کالری | ۴۰٪ پروتئین، ۳۵٪ کربوهیدرات، ۲۵٪ چربی سالم

مقدار	مواد غذایی	وعده
جو ۷۰ گرم، سفیده ۶ عدد، زرده ۱ عدد، موز کوچک ۱ عدد	جو دوسر + سفیده تخم مرغ + موز	صبحانه
ماست ۱۵۰ گرم، بادام ۸ عدد	ماست یونانی کم چرب + بادام	میان وعده صبح
مرغ/بوقلمون ۱۸۰ گرم، برنج ۱۰۰ گرم، سبزیجات ۱/۵ پیمانه	سینه مرغ یا بوقلمون + برنج قهوه‌ای + سبزیجات	ناهار
سیب متوسط ۱ عدد، وی ۳۵ گرم	سیب + پروتئین وی	قبل تمرین
وی ۳۵ گرم، خرما ۳ عدد	شیک پروتئینی + خرما	بعد تمرین
ماهی/گوشت ۱۸۰ گرم، سیب زمینی ۲۰۰ گرم	فیله ماهی یا گوشت قرمز کم چرب + سیب زمینی شیرین + سالاد سبز	شام
پنیر ۱۲۰ گرم یا سفیده ۵ عدد	پنیر کاتیج کم چرب یا سفیده تخم مرغ پخته	قبل خواب