

برنامه بدنسازی 4 روز در هفته

این برنامه تمرینی بدنسازی 4 روز در هفته مناسب برای افرادی که بیشتر از 2 سال در حوزه فعالیت می‌کنند و درصوت اینکه کمتر از 2 سال دارید فعالیت می‌کنید یا فکر می‌کنید به خاطر مشغله کاری یا سایر موارد نمی‌توانید در هفته 4 روز تمرین کنید پیشنهاد می‌کنم حتما [برنامه بدنسازی 3 روز در هفته](#) را بررسی کنید تا نتیجه بهتری رو مشاهده کنید.

روز 1 برنامه تمرینی 4 روز در هفته

روز اول - بالا تنه (سینه + شانه، فاز قدرت-هایپرتروفی)		
نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
پرس سینه هالتر	4 × 6-8	وزنه سنگین، کنترل فاز منفی، نفس‌گیری مناسب.
پرس بالا سینه دمبل (۳۰-۴۵°)	4 × 8-10	تمرکز روی کشش در پایین و انقباض کامل بالا.
پرس سرشانه نشسته دمبل	3 × 8-10	بدون قفل کامل آرنج، لگن ثابت.
فشار سینه با دستگاه یا اسمیت (تاخیر منفی)	3 × 10-12	یکی دو ثانیه فاز منفی برای تحریک بیشتر.
نشر جانب دمبل (الگوی کنترل‌شده)	3 × 12-15	دامنه کامل، نیمه رنج برای ست‌های آخر در صورت خستگی.
دیپ (شیب بدن برای سینه)	3 × تا ناتوانی کنترل‌شده	بدن کمی به جلو، حرکت آهسته و امن.

روز 2 برنامه ورزشی 4 روز در هفته

روز دوم - پایین تنه (قدرت پایه + هایپرتروفی همزمان)		
نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
اسکوات هالتر (پایی)	5 × 5	قدرت، فرم بی‌نقص، عمق مناسب متناسب با تحرک.
ددلیفت رومانیایی	4 × 6-8	فشار روی همسترینگ و گلوت، کمر صاف.

روز دوم - پایین تنه (قدرت پایه + هایپرتروفی همزمان)		
نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
پرس پا (تکمیلی)	4 × 10-12	کنترل حرکت، از قفل کردن زانو پرهیز کن.
هیپ ترینست (باربل)	4 × 8-10	مکث در فاز بالا، همگرایی باسن‌ها.
لانچ راهرو یا قدمی	3 × 10-12 هر پا	گام‌های کنترل‌شده، تنه عمود.
ساق پا ایستاده	4 × 15-20	مکث بالا و کشش کامل در پایین.

روز 3 برنامه بدنسازی چهار روز در هفته

روز سوم - بالا تنه (پشت + بازو، تمرکز روی کشش و قدرت)		
نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
بارفیکس (دست باز یا دست جمع)	4 × تا ناتوانی یا 6-10 با اضافه‌وزن	چانه بالاتر از میله، کشش اکتیو لاتیسیموس.
زیربغل هالتر خم (Pendlay) یا روال کنترل‌شده)	4 × 6-8	کمر صاف، هر تکرار از زمین جدا شود (Pendlay) یا کنترل‌شده.
روبینگ تک‌دست دمبل	3 × 8-10 هر طرف	کشش کامل، عدم چرخش تنه.
پول‌اور دمبل یا سیم‌کش	3 × 10-12	تمرکز روی کشش زیر بغل و دیافراگم قفسه سینه.
جلو بازو هالتر (یا EZ)	3 × 8-10	آرنج ثابت، کنترل فاز پایین.
پشت بازو دیپ یا سیم‌کش طنابی	3 × 10-12	آرنج ثابت، فشرده‌سازی کامل عضله.

روز 4 برنامه تمرینی بدنسازی 4 روز در هفته

روز چهارم - پایین تنه Core + عملکردی (تمرکز روی باسن، تک پای و هسته)		
نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
هیپ تراست هالتر (باربل)	4 × 8-10	قله انقباض، هم‌ترازی زانو و شانه‌ها.
فرانت اسکوات	4 × 6-8	تمرکز روی چهارسر، تنه عمودی‌تر از اسکوات پشتی.
پلنک داینامیک (تغییر مابین ساعد و دست صاف)	30-45 × 3 ثانیه	هسته فعال، نفس‌گیری منظم.
لانگز بلغاری (پایی پشت روی نیمکت)	3 × 8-10 هر پا	تبادل و فشار روی گوت/چهارسر.
لیگ کرل خوابیده	3 × 10-12	تمرکز روی انقباض همسترینگ در بالا.
راشین تویست با دمبل / مدیسین بال	10 (3 × 20 هر طرف)	کمر صاف، چرخش از تنه، سرعت کنترل‌شده.
پلانک جانبی	30-45 × 3 ثانیه هر سمت	لگن بالا نگه داشته شود؛ در صورت نیاز زانو را خم کن.

راستی، اگر علاقه دارید ساق پا لاغری داشته باشید پیشنهاد می‌کنم، مقاله [ورزش برای لاغری ساق پا](#) را بررسی کنید.