

برنامه بدنسازی 5 روز در هفته

راستی، فایل pdf این برنامه در انتهای این مطلب قرار داده شده و همین طور کارشناسان ورزشی ما برنامه بدنسازی با تعداد روزهای کمتری مثل [برنامه بدنسازی 4 روز در هفته](#) را برای علاقه مندان به این رشته آماده کردند.

روز اول برنامه تمرینی تناسب اندام 5 روز در هفته

روز اول - سینه + پشت بازو		
نام حرکت	ست × تکرار	توضیح
پرس سینه هالتر تخت	4 × 6-8	وزنه سنگین، دامنه کامل.
پرس سینه دمبل شیب دار	4 × 8-10	کنترل وزنه در پایین حرکت.
قفسه سیمکش (کراس اور)	3 × 12-15	انقباض کامل در وسط سینه.
پشت بازو پارالل	3 × تا ناتوانی	می توان وزنه آویزان کرد.
پشت بازو سیمکش طنابی	3 × 12-15	حرکت آرام و کامل پایین.

روز دوم برنامه تمرینی 5 روز در هفته

روز دوم - پشت + جلو بازو		
نام حرکت	ست × تکرار	توضیح
بارفیکس وزنه دار (در صورت توان)	4 × 6-8	تمرکز روی انقباض پشت.
زیر بغل هالتر خم	4 × 8-10	کمر صاف، تیغه های شانه نزدیک.
زیر بغل دمبل تک دست	3 × 10	برای اصلاح عدم تعادل عضلانی.
جلو بازو هالتر (ایستاده)	3 × 8-10	آرنج ثابت، تقلب نکن.
جلو بازو تمرکزی	3 × 12	تمرکز روی دامنه کامل حرکت.

راستی، پیشنهاد می کنم آگه می خواهید چربی سوزی داشته باشید حتما [برنامه تمرینی بدنسازی برای چربی سوزی بانوان](#) مبتدی را بررسی کنید.

روز سوم برنامه ورزشی 5 روز در هفته

روز سوم - پا (قدرتی)		
نام حرکت	ست × تکرار	توضیح
اسکوات هالتر	5 × 5	تمرکز روی فرم صحیح و عمق مناسب.
ددلیفت رومانیایی	4 × 8	کمر صاف، کشش کامل همسترینگ.
پرس پا سنگین	4 × 10	پاشنه روی صفحه، زانو کامل خم.
لانچ با دمبل	3 × 12 هر پا	قدم‌های بلند، کنترل وزنه.
ساق پا ایستاده	4 × 20	مکث در بالا، کشش پایین حرکت.

نکته: در صورت اینکه فکر می‌کنید ساق و مچ پا بزرگی دارید مقاله [ورزش برای لاغری مچ پا](#) را بررسی کنید.

روز چهارم برنامه تمرینی بدنسازی 5 روز در هفته

روز چهارم - سرشانه Core +		
نام حرکت	ست × تکرار	توضیح
پرس سرشانه هالتر	4 × 8	پرس بالای سر با کنترل کامل.
نشر جانب دمبل	3 × 12-15	آرنج‌ها کمی خم، حرکت آرام.
نشر خم (پشت سرشانه)	3 × 12	تمرکز روی انقباض پشت شانه.
شراگز	3 × 15	مکث در بالا، گردن ثابت.
پلانک داینامیک	3 × 40 ثانیه	حرکت از ساعد به دست صاف.

روز پنجم برنامه تمرینی پرورش اندام 5 روز در هفته

روز پنجم - فول بادی متابولیک		
نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
ددلیفت	4 × 6	تمرکز روی فرم، ستون فقرات خنثی.
بارفیکس	3 × تا ناتوانی	کنترل کامل پایین و بالا.
پرس سینه دمبل	3 × 8	وزنه نزدیک به حداکثر توان.
لانچ راه رفته	3 × 10 قدم هر پا	حرکت پیوسته، تعادل کامل.
کرانچ با وزنه	3 × 15	حرکت آرام، انقباض کامل شکم.

فیت بار