

نمونه برنامه بدنسازی حجمی

یک برنامه بدنسازی حجمی حرفه‌ای باید تمام عضلات بدن را در طول هفته پوشش دهد، تعادل بین حرکات ترکیبی و ایزوله را رعایت کند و زمان کافی برای ریکاوری فراهم کند. در ادامه دو نمونه برنامه تمرینی بدنسازی حجمی برای مبتدیان و افراد حرفه‌ای آورده‌ایم تا بتوانید متناسب با سطح خود از آن استفاده کنید:

همچنین آگه تمایل دارید برنامه تمرینی اختصاصی خود با شرایط بدنی و هدف‌تون دریافت کنید، کافی فقط [اپلیکیشن بدنسازی فیت بار](#) را نصب کنید تا کارشناسان ما یک برنامه مناسب برای شما آماده کنند.

برنامه بدنسازی حجمی برای مبتدیان

نکته: بین هر جلسه 48 ساعت فاصله بگذارید تا عضلات کاملاً ریکاوری شوند.

نمونه برنامه بدنسازی برای مبتدیان (۳ روز در هفته)			
روز	گروه عضلانی	حرکات پیشنهادی	ست × تکرار
شنبه	سینه + پشت بازو	پرس سینه هالتر، پرس بالا سینه دمبل، دیپ، پشت بازو سیمکش	3 × 8-12
دوشنبه	پشت + جلو بازو	بارفیکس، زیربغل هالتر خم، لت پول‌دان، جلو بازو هالتر، جلو بازو دمبل تناوبی	3 × 8-12
چهارشنبه	پا + سرشانه	اسکوات، لانج دمبل، پرس پا، پرس سرشانه هالتر، نشر جانب	3 × 10-12

برنامه بدنسازی حجمی حرفه‌ای

این برنامه تمرینی برای حجم با حجم ست و تکرار بالا طراحی شده و برای دوره بالکینگ بسیار مناسب است. وزنه‌ها را طوری انتخاب کنید که در ست آخر به ناتوانی عضلانی نزدیک شوید.

نمونه برنامه بدنسازی حجمی حرفه‌ای (۴ روز در هفته - برای ورزشکاران با تجربه)			
روز	گروه عضلانی	حرکات پیشنهادی	ست × تکرار
شنبه	سینه	پرس سینه هالتر، پرس بالا سینه دمبل، کراس اور سیمکش، پرس پارالل با وزنه	4 × 8-10
یکشنبه	پشت + جلو بازو	ددلیفت، بارفیکس وزنه‌دار، تی بار، زیربغل سیمکش، جلو بازو دمبل لاری، جلو بازو	4 × 8-12
سه‌شنبه	پا	اسکوات سنگین، پرس پا، هاک اسکوات، جلو پا دستگاه، ساق پا ایستاده	4 × 8-12
پنج‌شنبه	سرشانه + پشت بازو	پرس سرشانه هالتر، نشر جانب دمبل، شراگز، پشت بازو سیمکش، پشت بازو هالتر خوابیده	4 × 10-12