

برنامه بدنسازی سه روز در هفته

قبل از اینکه سراغ برنامه سه روزه برویم، پیشنهاد میکنم هدفتون اگه عضله سازی و چربی سوزی به صورت همزمان است حتما مقاله، [برنامه بدنسازی چربی سوزی و عضله سازی همزمان](#) را مطالعه کنید.

روز اول برنامه تمرینی سه روز در هفته

روز اول - عضلات سینه + سرشانه + پشت بازو

نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
پرس سینه هالتر	4 × 8-10	کنترل وزنه، حرکت آهسته و کامل
پرس بالا سینه دمبل	3 × 10-12	زاویه ۳۰-۴۵ درجه، تمرکز روی سینه بالایی
فلای سینه دمبل یا سیمکش	3 × 12-15	دست ها کمی خم، حرکت کامل و آهسته
پرس سرشانه هالتر	3 × 8-10	پشت صاف، حرکت کنترل شده
نشر جانب	3 × 12-15	حرکت آهسته، دست ها تا شانه
پشت بازو سیمکش	3 × 12	آرنج ثابت، پشت بازو منقبض

روز دوم برنامه تمرینی سه روز در هفته

روز دوم - عضلات پشت + زیربغل + جلو بازو

نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
بارفیکس یا لت سیم‌کش	4 × 8-12	کمر صاف، کشش کامل پشت
زیربغل هالتر خم	4 × 8-10	کمر ثابت، کشش کامل عضلات پشت
قایقی سیم‌کش	3 × 10-12	کشیدن به سمت شکم، کنترل وزنه
فیس پول	3 × 15	سرشانه پشتی و اصلاح فرم
جلو بازو هالتر	3 × 10-12	آرنج ثابت، انقباض کامل
جلو بازو دمبل تناوبی	3 × 12	حرکت کنترل‌شده، بدون تاب
هایپر اکستنشن کمر	3 × 15	کمر صاف، تمرکز روی عضلات پایین پشت

روز سوم برنامه تمرینی سه روز در هفته

روز سوم - عضلات پا + شکم و پهلو

نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
اسکوات هالتر	4 × 8-10	کمر صاف، زانوها پشت پنجه

روز سوم - عضلات پا + شکم و پهلو

نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
ددلیفت رومانیایی	3 × 10-12	حرکت آهسته، کشش کامل پشت پا
لانچ با دمبل	3 × 12 گام هر پا	قدمها کامل، تعادل حفظ شود
پرس پا	3 × 10-12	حرکت آهسته، پاها کامل باز و جمع شوند
ساق پا ایستاده	4 × 15-20	حرکت کنترل شده، انقباض کامل
کرانچ شکم	3 × 20	کمر صاف، شکم منقبض
پلانک	30-60 × 3 ثانیه	بدن صاف، عضلات شکم منقبض

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