

## برنامه ورزشی 2 روز در هفته

روز اول بالاتنه - برنامه ۲ روز در هفته بدنسازی			
نام حرکت	ست × تکرار	عضله هدف	توضیح
پرس سینه هالتر	4 × 8-10	سینه، شانه، پشت بازو	وزنه ای انتخاب کن که در تکرار آخر به مرز ناتوانی برسی.
بارفیکس	4 × 8-12	پشت، بازو	اگر بارفیکس نمی تونی، لت پول دان بزن.
پرس شانه دمبل نشسته	3 × 10-12	شانه، پشت بازو	ستون فقرات صاف، وزنه رو کنترل شده پایین بیار.
قایقی سیم کش	3 × 10-12	پشت، شانه	شانه ها رو عقب نگه دار، حرکت رو کامل انجام بده.
پشت بازو سیم کش طنابی	3 × 12-15	پشت بازو	آرنج ثابت.
جلو بازو هالتر	3 × 12-15	بازو	از تاب دادن بدن خودداری کن.
کرانچ شکم	3 × 15-20	شکم	آهسته انجام بده، تمرکز روی فشار.

روز دوم پایین تنه + میان تنه - برنامه ۲ روز در هفته بدنسازی			
نام حرکت	ست × تکرار	عضله هدف	توضیح
اسکوات هالتر	4 × 8-10	ران، باسن، همسترینگ	فرم صحیح اولویت دارد.
ددلیفت رومانیایی	4 × 10-12	همسترینگ، باسن، کمر	کمر صاف، فشار روی همسترینگ.
لانچ راه رفته (یا ثابت)	3 × 12 هر پا	ران، باسن	تعادل حفظ شود.
پرس پا دستگاه	3 × 10-12	ران، باسن	فشار را روی پاشنه حس کن.

روز دوم پایین تنه + میان تنه - برنامه ۲ روز در هفته بدنسازی			
توضیح	عضله هدف	ست × تکرار	نام حرکت
مکث بالا و پایین حرکت.	ساق پا	4 × 15-20	ساق پا ایستاده
شکم سفت، کمر صاف.	میان تنه، شکم	3 × 45-60 ثانیه	پلانک

اگر علاقه دارید در کنار عضله سازی چربی سوزی همزمان داشته باشید، پیشنهاد میکنم حتما مقاله [برنامه بدن سازی چربی سوزی و عضله سازی با تصویر](#) که توسط متخصصین فیت بار تولید شده را بررسی کنید.

## برنامه بدنسازی پا دو روز در هفته

روز اول - تمرکز روی قدرت و حرکات کامپاند (Power & Strength)			
توضیح	عضله هدف	ست × تکرار	نام حرکت
فرم درست + وزنه نسبتاً سنگین.	ران، باسن، همسترینگ	5 × 5	اسکوات هالتر
کنترل روی پایین آوردن وزنه.	همسترینگ، باسن، کمر	4 × 6-8	ددلیفت رومانیایی
بالاتنه صاف نگهدار.	ران، باسن	3 × 10 هر پا	لانچ راهرفته
بدون قفل کامل زانو.	ران، باسن	3 × 10-12	هاک اسکوات یا پرس پا
مکث ۱ ثانیه بالا و پایین.	ساق پا	4 × 15	ساق پا ایستاده

روز دوم - تمرکز روی حجم، تکمیلی و ثبات (Hypertrophy & Accessories)			
توضیح	عضله هدف	ست × تکرار	نام حرکت
عمق اسکوات بیشتر برای چهارسر.	چهارسر، ران، باسن	4 × 8-10	اسکوات جلو یا گابلت اسکوات
تمرکز روی باسن، مکث بالا.	باسن، همسترینگ	4 × 10-12	هیپ تراست

روز دوم - تمرکز روی حجم، تکمیلی و ثبات (Hypertrophy & Accessories)			
توضیح	عضله هدف	ست × تکرار	نام حرکت
کمک به عضلات اداکتور.	ادداکتور، باسن، ران	3 × 12 هر پا	لانچ جانبی
فشار کامل روی همسترینگ.	همسترینگ	3 × 12-15	لیگ کرل دستگاہ
برای رشد ساق عالیہ.	ساق پا	4 × 20	ساق پا نشسته
برای ثبات و پیشگیری از آسیب.	میان تنه، شکم، پهلو	3 × 45-60 ثانیه	پلانک + پلانک جانبی

راستی، اگر تمایل دارید ساق و مچ پا لاغر و خوش فرمی داشته باشید، حتما مقاله بهترین حرکات [ورزش برای لاغری ساق](#) پا در خانه و باشگاه را مطالعه کنید.

## برنامه بدنسازی شکم دو روز در هفته

اگر دنبال یک برنامه بدنسازی 2 روز در هفته هستید که عضلات شکم شش تکه و قوی داشته باشید بعد از چند ماه تمرین مستمر با این برنامه قطعه به هدفتان می‌رسید.

روز اول - تمرکز روی عضلات جلو شکم + ثبات		
توضیح	ست × تکرار/زمان	نام حرکت
دست‌ها پشت گوش، گردن آزاد.	3 × 15-20	کرانچ روی مت
بدن در یک خط صاف.	3 × 30-60 ثانیه	پلانک جلو
تمرکز روی بالا آوردن لگن.	3 × 12-15	کرانچ معکوس
کنترل کامل حرکت، کمر به زمین بچسبد.	3 × 12-15	حرکت دد باگ
بدن ثابت، لگن تکان نخورد.	3 × 30-40 ثانیه	پلانک با لمس شانه

روز دوم - تمرکز روی پهلوها Core + داینامیک

نام حرکت	ست × تکرار/زمان	توضیح
راشین تویست با دمبل	( 20 × 3 هر طرف )	کمر صاف، چرخش از تنه.
پلانک جانبی	30-45 × 3 ثانیه هر سمت	اگر سخت بود زانو خم کن.
کوهنورد	30-40 × 3 ثانیه	سرعت کنترل شده، شکم منقبض.
بالا آوردن زانو آویزان (یا لگ ریز روی زمین)	3 × 10-12	حرکت آرام، بدون تاب.
پلانک به آرنج	30 × 3 ثانیه	انتقال از دست صاف به ساعد.