

تمرینات عمومی / قدرت - قدرت بیشینه

جلسه تمرین قدرت بیشینه

گرم کردن - 15 دقیقه نرم دویدن روی تریدمیل، دوچرخه یا الیپتیکال

- 7 - 5 دقیقه کشش شامل کششهای پویا (تمامی مفاصل از گردن تا مچ پا)

بدنه اصلی تمرین

ترتیب	تمرین	وزنه kg	ست	استراحت بین ست ها
		تکرار		
	گرم کردن-پرس سینه با میل هالتر	10	2	40 ثانیه
	گرم کردن- اسکات با میل هالتر	10	2	50 ثانیه
1	پرس سینه	وزنه ای که بتوان 6 تکرار زد	5	2 دقیقه
		4		
2	هاگ پا	وزنه ای که بتوان 6 تکرار زد	4	2 دقیقه
		5		
3	سیم کش از جلو	وزنه ای که بتوان 8 تکرار زد	4	2 دقیقه
		6		
4	حرکت 1 ضرب با اسکات	وزنه ای که بتوان 6 تکرار زد	3	2 دقیقه
		4		
5	پرس پا	وزنه ای که بتوان 6 تکرار زد	4	3 دقیقه
		5		
6	پشت بازو با دمبل	وزنه ای که بتوان 8 تکرار زد	3	2 دقیقه
		8		
7	حرکت 2 ضرب - قسمت اول فقط	وزنه ای که بتوان 5 تکرار زد	3	3 دقیقه
		5		
8	جلو بازو با دمبل	وزنه ای که بتوان 8 تکرار زد	3	2 دقیقه
		8		
9	جلو و پشت ساعد پشت سر هم	نیم سنگین	2	2 دقیقه
		12 هر کدام		
	شکم (با وزنه) + کمر (با وزنه)	30	4	2 دقیقه

سرد کردن - دویدن نرم و کشش (ایستا) هر کدام 6 دقیقه