



ARASH FITNESS

DISCIPLINE · PROGRESS · NO EXCUSES

برنامه تمرینی هفتگی

@arashaqaei

سه روز تمرین در هفته — باقی روزها استراحت کامل



DISCIPLINE · PROGRESS · NO EXCUSES

روز اول — پوش (سینه، سرشانه، پشت بازو)

Push Day

حرکت	ست × تکرار
شنای معمولی	3×12
شنای شیب منفی	3×8
شنای الماسی	3×8
دپ با صندلی	3×10
شنای پشت بازو (زانو زمین)	3×10
شنای سر شانه	3×6

حداکثر استراحت بین حرکات: ۴ دقیقه

استراحت بین ست‌ها: ۲ دقیقه



روز دوم — پول (پشت، بازو، زیربغل)

Pull Day

حرکت	ست × تکرار
پول آپ	3×5
پول آپ منفی	3×5
چین آپ	3×5
چین آپ منفی	3×5
شراگ با میله بارفیکس	3×12
آویزان ماندن از میله بارفیکس	ست، هرچقدر می‌توانی 3
حرکت سوپرمن	3×12

حداکثر استراحت بین حرکات: ۴ دقیقه

استراحت بین ست‌ها: ۲ دقیقه



روز سوم — پا و شکم

Legs & Core Day

حرکت	ست x تکرار
اسکات	3×14
اسکات پرشی	3×10
لانگ	3×15
لانگ پرشی	3×12
اسکات بلغاری (هر پا)	3×7
صندلی تکیه به دیوار (والسیت)	ست، هرچقدر می‌توانی 3

حداکثر استراحت بین حرکات: ۴ دقیقه

استراحت بین ست‌ها: ۲ دقیقه

شکم

حرکت	ست x تکرار
سیت‌آپ	ثانیه 30
پلانک جانبی (هر سمت)	ثانیه 30
پلانک	ثانیه 30

نکته: این روتین (سیت‌آپ، پلانک جانبی، پلانک) را پشت‌هم و بدون استراحت، هرچقدر می‌توانی تکرار کن

— FITNESS —

DISCIPLINE • PROGRESS • NO EXCUSES

روزهای استراحت

Rest Days

این برنامه شامل سه روز تمرین در هفته است. در بقیه‌ی روزها استراحت کامل داشته باش.
به بدنت اجازه بده ریکاوری کنه. استراحت هم بخشی از تمرینه.





این برنامه به صورت کاملاً رایگان توسط ارش اقای طراحى و در دسترس شما قرار گرفته است.

برای حمایت از ما، در اینستاگرام دنبال کنید:

@arashaqaei



هشدار

Warning

این برنامه صرفاً جهت آشنایی و ورود به رشته کلاستیکس برای افراد تازهوارد و با سلامت جسمانی کامل می‌باشد و صرفاً برای شروع کلاستیکس و عادت کردن بدن با حرکات می‌باشد.

حتماً قبل از شروع ورزش، بدن خود را به‌خوبی گرم نمایید تا از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کنید.

در صورتی که نمی‌توانید pull-up بزنید، حرکت inverted-row را جایگزین آن کنید.

