

روزهای هایپر تروفی (Hypertrophy Days): تمرینات مربوط به این روزها با دفعات بالا و استراحت کوتاه طراحی شده اند و شما باید وزنه را طوری انتخاب کنید که در آخرین دفعات هر ست به مرز ناتوانی برسید.

روزهای قدرت (Power Days): تمرینات این روزها باید انفجاری و پر شتاب انجام شوند، ممکن است تصور کنید که تمرینات روزهای قدرت برخلاف اسمشان سبک هستند اما طراح با تعبیه این روزها در میانه هفته تناوب در تمرین را شبیه سازی کرده است.

روزهای استحکام (Strength Days): هدف از تمرینات این روزها تست حداکثر توان شماست بنابراین باید در این تمرینات خودتان را به چالش بکشید.

RM: این اصطلاح که به اختصار بجای **Repetition Maximum** یا تکرار بیشینه استفاده می شود به این مفهوم است که برای تعداد ست های مربوطه باید سنگین ترین وزنه ای را که در توان دارید استفاده کنید بطوری که تا رسیدن به آخرین تکرار با آن وزنه به مرز ناتوانی برسید. بطور مثال اگر توضیح تمرین **12RM** بود باید وزنه طوری انتخاب شود که در ست دوازدهم به مرز ناتوانی برسید و یا اگر **1RM** بود حرکت تنها دارای یک ست بوده و وزنه این ست باید طوری انتخاب شود که برابر با ماکسیمم قدرت شما باشد. همینطور در توضیحاتی که دارای یک عدد و درصد مربوطه به همراه **1RM** هستند مفهوم به اینصورت است که عدد مذکور درصد مشخصی از یک تکرار بیشینه یا **1RM** می باشد. مثلا اگر ماکسیمم توان شما برای حرکتی **۱۰۰ کیلوگرم** است عبارت **40%1RM** به معنی **۴۰٪ از صد کیلوگرم** یا در واقع **۴۰ کیلوگرم** است.

بدست آوردن 1RM: برای محاسبه **1RM** می بایست طی یک جلسه آزمایشی حرکات مورد نظر خود را که می خواهید در مورد آنها **1RM** به دست آورید هر کدام یک ست اجرا کنید. اما وزنه این حرکات را طوری انتخاب کنید که توان تکرار بیش از ده مرتبه را نداشته باشید، سپس اسم حرکت، سنگینی وزنه و تعداد تکرار انجام شده را یادداشت کرده و با فرمول زیر **1RM** مربوطه را محاسبه کنید:

سنگینی وزنه تقسیم بر حاصل فرمول زیر

$$1.0278 - (0.0278 \times \text{تعداد تکرار انجام شده})$$

بدست آوردن xRM: برای محاسبه **RM** با تکرار دلخواه جهت حرکات اصلی اسکوات، پرس سینه و ددلیفت میتوانید از جدول زیر که توسط **NSCA** طراحی شده استفاده نمایید به این ترتیب که **1RM** بدست آمده با فرمول فوق را تقسیم بر ضریب تاثیر نوشته شده در سطر تعداد مورد نظر کنید تا **RM** مربوط به آن عدد بدست آید.

| تعداد تکرار | ضریب تاثیر اسکوات | ضریب تاثیر پرس سینه | ضریب تاثیر ددلیفت |
|-------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| ۱ | 1.000 | 1.000 | 1.000 |
| ۲ | 1.0475 | 1.035 | 1.065 |
| ۳ | 1.13 | 1.08 | 1.13 |
| ۴ | 1.1575 | 1.115 | 1.147 |
| ۵ | 1.2 | 1.15 | 1.164 |
| ۶ | 1.242 | 1.18 | 1.181 |
| ۷ | 1.284 | 1.22 | 1.198 |
| ۸ | 1.326 | 1.255 | 1.22 |
| ۹ | 1.368 | 1.29 | 1.232 |

| | | | |
|-------|-------|-------|----|
| 1.24 | 1.325 | 1.41 | ۱۰ |
| 1.248 | 1.36 | 1.452 | ۱۱ |
| 1.256 | 1.395 | 1.494 | ۱۲ |

به عنوان مثال برای بدست آوردن 8RM برای حرکت پرس سینه با فرض اینکه حاصل 1RM ما ۱۰۰ کیلوگرم است می بایست عدد ۱۰۰ را تقسیم بر ضریب تاثیر ۱,۲۵۵ کنیم تا عدد هشتاد به دست آید و این عددی خواهد بود که ما ۸ مرتبه قادر به اجرای حرکت پرس سینه با آن هستیم.

تمرینات 1RM: برای تمریناتی در این حالت باید اولاً آماده سازی لازم را انجام داده و بدن خود را به خوبی گرم کنید و با کنترل کامل کار را شروع کنید و مانند مسابقات پاورلیفتینگ از وزنه های فوق سنگین استفاده کرده و نسبت به توان خود آنها را افزایش دهید و حتی رکورد خود را ثبت کنید.

ست های سوپر (Superset): این اصطلاح بدین معنی است که باید دو تمرین را بلافاصله پشت سر هم و بدون استراحت اجرا کنید، به عنوان مثال در تمرین سوپر بارفیکس و دیپ ابتدا باید بارفیکس را اجرا کرده و بلافاصله حرکت دیپ را شروع کنید و سپس استراحت کنید.

بارفیکس دست برعکس یا Supinated: این اصطلاح برای بارفیکسی به کار میرود که در آن کف دستهای شما رو به صورتتان است و گاهی به آن chin-up نیز می گویند.

فهرست برنامه

- ۳..... فاز یک؛ هفته یک
- ۴..... فاز یک؛ هفته دو
- ۵..... فاز یک؛ هفته سه
- ۶..... فاز یک؛ هفته چهار
- ۷..... فاز یک؛ هفته پنج
- ۸..... فاز یک؛ هفته شش
- ۹..... فاز یک؛ هفته هفت
- ۱۰..... فاز یک؛ هفته هشت
- ۱۱..... فاز دو؛ هفته نه
- ۱۳..... فاز دو؛ هفته ده
- ۱۵..... فاز سه؛ هفته یازده
- ۱۶..... فاز سه؛ هفته دوازده

برنامه تمرینی دوازده هفته

افراد با توانایی و سابقه کم و همینطوری افرادی که در دوره مصرف مکمل حاوی بتاتور نیستند می بایست از انجام این تمرینات خودداری کرده و از مربی خود بخواهند که برنامه تمرینی متناسب با وضعیت جسمی آنها برای این دوره با رعایت اصول و الگوی خاص آن طراحی نماید.

فاز یک؛ هفته یک

روز اول: شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (12RM) |
|--------|--------|--------|--|
| | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | ددلیفت استاندارد ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از رو ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس شانه با دمبل ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | جلوبازو با هالتر / پشت بازو سیم کش (سوپرست) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |

روز دوم: دوشنبه (قدرت)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (40%1RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|---|
| | | | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت استاندارد ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |

روز سوم: چهارشنبه (استحکام)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (5RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|---|
| | | | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | ددلایف اساندارد ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه اسراحت |
| | | | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه اسراحت |
| | | | | | قایقی هالتر خم، دست از رو ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه اسراحت |
| | | | | | پرس شانه با دمبل ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه اسراحت |
| | | | | | جلوبازو با هالتر / پشت بازو سیم کش (سوپرست) ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه اسراحت |

فاز یک؛ هفته دو

روز اول: شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (10RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | ددلایف اساندارد ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از رو ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | پرس شانه با دمبل ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | جلوبازو با هالتر / پشت بازو سیم کش (سوپرست) ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |

روز دوم: دوشنبه (قدرت)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (50%1RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|--|
| | | | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه اسراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه اسراحت |
| | | | | | ددلایف اساندارد ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه اسراحت |

روز سوم: چهارشنبه (استحکام)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (4RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|-------------|
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت استاندارد ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | قایقی هالتر خم، دست از رو ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس شانه با دمبل ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | جلوبازو با هالتر / پشت بازو سیم کش (سوپرست) ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |

فاز یک؛ هفته سه

روز اول: شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (10RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | ددلیفت استاندارد ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از رو ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس شانه با دمبل ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | جلوبازو با هالتر / پشت بازو سیم کش (سوپرست) ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |

روز دوم: دوشنبه (قدرت)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (55%1RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|---|
| | | | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت استاندارد |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------------------|
| | | | | | ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
|--|--|--|--|--|------------------------------|

روز سوم: چهارشنبه (استحکام)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (3RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|---|
| | | | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۵ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت استاندارد ۳ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | قایقی هالتر خم، دست از رو ۳ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس شانه با دمبل ۳ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | جلوبازو با هالتر / پشت بازو سیم کش (سوپرست) ۳ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |

فاز یک؛ هفته چهار

روز اول: شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (8RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | ددلیفت استاندارد ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از رو ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس شانه با دمبل ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | جلوبازو با هالتر / پشت بازو سیم کش (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |

روز دوم: دوشنبه (قدرت)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (60%1RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|-----------------------------------|
| | | | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------------------|
| | | | | | ۵ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه |
| | | | | | ۵ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت استاندارد |
| | | | | | ۵ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |

روز سوم: چهارشنبه (استحکام؛ شبیه سازی مسابقات پاورلیفتینگ)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (1RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|-----------------------------------|
| | | | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) |
| | | | | | ۵ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه |
| | | | | | ۵ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت استاندارد |
| | | | | | ۵ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |

فاز یک: هفته پنج

روز اول: شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (12RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) |
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس سینه |
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | ددلیفت سومو / استاندارد |
| | | | ۲ ست ۱۲ تایی سومو و ۱ ست ۱۲ تایی استاندارد، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) |
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از زیر |
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس شانه با هالتر |
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | جلوبازو با دمبل / پشت بازو هالتر خوابیده (سوپرست) |
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |

روز دوم: دوشنبه (قدرت)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (40%1RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|----------------------------------|
| | | | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) |
| | | | | | ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه |
| | | | | | ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت سومو / استاندارد |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | ۳ ست ۵ تایی سومو و ۲ ست ۵ تایی استاندارد، ۳ دقیقه استراحت |
|--|--|--|--|--|---|

روز سوم: چهارشنبه (استحکام)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (5RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|--|
| | | | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۲ ست ۵ تایی سومو و ۱ ست ۵ تایی استاندارد، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | قایقی هالتر خم، دست از زیر ۳ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس شانه با هالتر ۳ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | جلوبازو با دمبل / پشت بازو هالتر خوابیده (سوپرست) ۳ ست ۵ تایی، ۳ دقیقه استراحت |

فاز یک؛ هفته شش

روز اول: شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (10RM) |
|--------|--------|--------|--|
| | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۲ ست ۱۰ تایی سومو و ۱ ست ۱۰ تایی استاندارد، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از زیر ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس شانه با هالتر ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | جلوبازو با دمبل / پشت بازو هالتر خوابیده (سوپرست) ۳ ست ۱۰ تایی، ۱ دقیقه استراحت |

روز دوم: دوشنبه (قدرت)

| ست اول | ست دوم | ست سوم | ست چهارم | ست پنجم | تمرین (50%1RM) |
|--------|--------|--------|----------|---------|--|
| | | | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۳ ست ۴ تایی سومو و ۲ ست ۴ تایی استاندارد، ۳ دقیقه استراحت |

روز سوم: چهارشنبه (استحکام)

| ست اول | ست دوم | ست سوم | ست چهارم | ست پنجم | تمرین (4RM) |
|--------|--------|--------|----------|---------|--|
| | | | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۲ ست ۴ تایی سومو و ۱ ست ۴ تایی استاندارد، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | قایقی هالتر خم، دست از زیر ۳ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس شانه با هالتر ۳ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | جلوبازو با دمبل / پشت بازو هالتر خوابیده (سوپرست) ۳ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |

فاز یک؛ هفته هفت

روز اول: شنبه (هایپرتروفی)

| ست اول | ست دوم | ست سوم | تمرین (10RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۲ ست ۱۰ تایی سومو و ۱ ست ۱۰ تایی استاندارد، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | قایقی هالتر خم، دست از زیر ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس شانه با هالتر ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |
| | | | جلوبازو با دمبل / پشت بازو هالتر خوابیده (سوپرست) ۳ ست ۱۰ تایی، ۹۰ ثانیه استراحت |

روز دوم: دوشنبه (قدرت)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (55%1RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|--|
| | | | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۴ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۳ ست ۴ تایی سومو و ۲ ست ۵ تایی استاندارد، ۳ دقیقه استراحت |

روز سوم: چهارشنبه (استحکام)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (3RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|--|
| | | | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۵ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۲ ست ۳ تایی سومو و ۱ ست ۳ تایی استاندارد، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | قایقی هالتر خم، دست از زیر ۳ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس شانه با هالتر ۳ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | جلوبازو با دمبل / پشت بازو هالتر خوابیده (سوپرست) ۳ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |

فاز یک؛ هفته هشت

روز اول: شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (8RM) |
|--------|--------|--------|----------------------------------|
| | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۲ ست ۸ تایی سومو و ۱ ست ۸ تایی استاندارد، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از زیر ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس شانه با هالتر ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |
| | | | جلوبازو با دمبل / پشت بازو هالتر خوابیده (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱۲۰ ثانیه استراحت |

روز دوم: دوشنبه (قدرت)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (60%1RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|--|
| | | | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۵ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۳ تایی، ۳ دقیقه استراحت |
| | | | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۳ ست ۳ تایی سومو و ۲ ست ۳ تایی استاندارد، ۳ دقیقه استراحت |

روز سوم: چهارشنبه (استحکام؛ شبیه سازی مسابقات پاورلیفتینگ)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (1RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |
| | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |

فاز دو؛ هفته نه

روز اول: شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (75%1RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | ددلایفست اساندارد ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از رو ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | پرس شانه با دمبل ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | جلوبازو با هالتر ایستاده / پشت بازو سیم کش (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |

روز دوم: یکشنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (75%1RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | پرس پا (پاها نزدیک به هم) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | پرس بالا سینه ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | پرس شانه با هالتر از جلو ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | بارفیکس دست برعکس با وزنه / دیپ باوزنه (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | قایقی هالتر خم ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | جلوبازو چکشی / پرس پشت بازو دست جمع خوابیده (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |

روز سوم: دوشنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (65%1RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | ددلایفست سومو / اساندارد ۲ ست ۱۲ تایی سومو و ۱ ست ۱۲ تایی اساندارد، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از زیر ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | پرس شانه با هالتر ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه اسراحت |
| | | | جلوبازو با دمبل نشسته / پشت بازو خوابیده با هالتر (سوپرست) |

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------|
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
|--|--|--|-------------------------------|

روز چهارم: سه شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (65%1RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | پرس پا (پاها دور از هم) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس بالا سینه ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس شانه با هالتر از جلو ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | بارفیکس دست برعکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | جلوبازو چکشی / پرس پشت بازو دست جمع خوابیده (سوپرست) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |

روز پنجم: چهارشنبه (استحکام؛ شبیه سازی مسابقات پاورلیفتینگ)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (65%1RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |
| | | | ددلیفت استاندارد ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |

فاز دو؛ هفته ده

روز اول: شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (75%1RM) |
|--------|--------|--------|--|
| | | | اسکوات (میله روی کول، پاها نزدیک) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | ددلیفت استاندارد ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از رو ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس شانه با دمبل |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | جلوبازو با هالتر ایستاده / پشت بازو سیم کش (سوپرست) |
| | | | ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |

روز دوم: یکشنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (75%1RM) |
|--------|--------|--------|--|
| | | | پرس پا (پاها نزدیک به هم) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس بالا سینه ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس شانه با هالتر از جلو ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | بارفیکس دست برعکس با وزنه / دیپ باوزنه (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | جلوبازو چکشی / پرس پشت بازو دست جمع خوابیده (سوپرست) ۳ ست ۸ تایی، ۱ دقیقه استراحت |

روز سوم: دوشنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (65%1RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات (میله پشت شانه، پاها باز) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | ددلیفت سومو / استاندارد ۲ ست ۱۲ تایی سومو و ۱ ست ۱۲ تایی استاندارد، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه / دیپ با وزنه (سوپرست) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم، دست از زیر ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس شانه با هالتر ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | جلوبازو با دمبل نشسته / پشت بازو خوابیده با هالتر (سوپرست) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |

روز چهارم: سه شنبه (هایپر تروفی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (65%1RM) |
|--------|--------|--------|--|
| | | | پرس پا (پاها دور از هم) ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس بالا سینه |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | پرس شانه با هالتر از جلو |
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | بارفیکس دست برعکس با وزنه / دیپ باوزنه (سوپرست) |
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم |
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |
| | | | جلوبازو چکشی / پرس پشت بازو دست جمع خوابیده (سوپرست) |
| | | | ۳ ست ۱۲ تایی، ۱ دقیقه استراحت |

روز پنجم: چهارشنبه (استحکام؛ شبیه سازی مسابقات پاورلیفتینگ)

| | | | |
|--------|--------|--------|-------------------------------|
| | | | تمرین (65%1RM) |
| ست سوم | ست دوم | ست اول | اسکوات |
| | | | ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |
| | | | پرس سینه |
| | | | ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |
| | | | ددلیفت استاندارد |
| | | | ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |

فاز سه؛ هفته یازده

روز اول: شنبه (کاهش تدریجی)

| | | | | | |
|---------|----------|--------|--------|--------|--------------------------------|
| | | | | | تمرین (40-60%1RM) |
| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | اسکوات |
| | | | | | ۵ ست ۵ تایی، ۱۸۰ ثانیه استراحت |
| | | | | | پرس سینه |
| | | | | | ۵ ست ۵ تایی، ۱۸۰ ثانیه استراحت |
| | | | | | ددلیفت |
| | | | | | ۵ ست ۵ تایی، ۱۸۰ ثانیه استراحت |

روز دوم: دوشنبه (کاهش تدریجی)

| | | | | |
|--------|--------|--------|--|-------------------------------------|
| | | | | تمرین (>90%1RM) |
| ست سوم | ست دوم | ست اول | | اسکوات |
| | | | | ۳ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | | پرس سینه |
| | | | | ۳ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | | ددلیفت استاندارد |
| | | | | ۱ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | | بارفیکس با وزنه |
| | | | | ۱ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | | قایقی هالتر خم |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | ۱ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس شانه با دمبل ۱ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | جلوبازو با هالتر / پشت بازو سیم کش (سوپرست) ۱ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |

روز سوم: چهارشنبه (کاهش تدریجی)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (40-60%1RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|--|
| | | | | | اسکوات ۵ ست ۵ تایی، ۱۸۰ ثانیه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۵ تایی، ۱۸۰ ثانیه استراحت |
| | | | | | ددلیفت ۵ ست ۵ تایی، ۱۸۰ ثانیه استراحت |

فاز سه؛ هفته دوازده

روز اول: شنبه (کاهش تدریجی)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (>90%1RM) |
|--------|--------|--------|--|
| | | | اسکوات ۳ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | ددلیفت استاندارد ۱ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | بارفیکس با وزنه ۱ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | قایقی هالتر خم ۱ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | پرس شانه با دمبل ۱ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |
| | | | جلوبازو با هالتر / پشت بازو سیم کش (سوپرست) ۱ ست ۳ تا ۵ تایی، ۲۴۰ ثانیه استراحت |

روز دوم: دوشنبه (کاهش تدریجی)

| ست پنجم | ست چهارم | ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (40-60%1RM) |
|---------|----------|--------|--------|--------|--|
| | | | | | اسکوات ۵ ست ۵ تایی، ۱۸۰ ثانیه استراحت |
| | | | | | پرس سینه ۵ ست ۵ تایی، ۱۸۰ ثانیه استراحت |
| | | | | | ددلیفت |

روز سوم: چهارشنبه (استحکام؛ شبیه سازی مسابقات پاورلیفتینگ)

| ست سوم | ست دوم | ست اول | تمرین (1RM) |
|--------|--------|--------|---|
| | | | اسکوات ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |
| | | | پرس سینه ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |
| | | | ددلیفت ۳ ست ۱ تکرار، ۵ دقیقه استراحت |

علیرضا بابازاده

مربی فدراسیون بدنسازی جمهوری اسلامی ایران

و انجمن بین المللی قدرت و آمادگی جسمانی

طراح و مدیر سیستم مربی من

www.morabiman.com