روفرم

برنامه‌ی حجمی پنج‌روزه

ساخته‌شده با موتور تمرینی روفرم برای این پروفایل:
متوسط، هدف عضله‌سازی، ۵ روز در هفته، باشگاه کامل، ۷۵ دقیقه

چطور استفاده کنی

۱. جلسه‌ها را با حداقل یک روز فاصله اجرا کن و ترتیب حرکات را به هم نزن.
۲. ستون RIR یعنی چند تکرار باید در توانت باقی بماند؛ وزنه را بر همین اساس انتخاب کن.
۳. هر ست را که همه‌ی تکرارهایش به سقف بازه رسید، هفته‌ی بعد وزنه را کمی زیاد کن — حدود دو و نیم درصد در بالاتنه و پنج درصد در پایین‌تنه.
۴. هفته‌ی چهارم عمداً سبک است. آن را حذف نکن.

این برنامه عمومی است و جایگزین مشاوره‌ی پزشکی نیست. اگر سابقه‌ی بیماری قلبی، درد قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت یا محدودیت تعیین‌شده توسط پزشک داری، پیش از شروع با پزشک مشورت کن.

هفته‌ی ۱

تمرکز این دوره روی عضله‌سازی است؛ اجرای تمیز، دامنه‌ی کامل حرکت و اتصال ذهن‌وعضله مهم‌تر از وزنه‌ی سنگین است.

بالاتنه — جلسه A

۱۱ حرکت، ۳۱ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
پرس سینه هالتر	سینه	۴	۶–۱۰	۳	۲٫۵ دقیقه
قفسه سینه دمبل	سینه	۲	۱۲–۱۵	۲	۱ دقیقه
زیربغل هالتر خم	پشت	۴	۸–۱۲	۳	۲٫۵ دقیقه
زیربغل سیم‌کش	پشت	۳	۸–۱۲	۳	۲ دقیقه
پرس لندماین	سرشانه	۳	۸–۱۲	۳	۲ دقیقه
نشر جانب دمبل	سرشانه	۳	۱۲–۲۰	۲	۱ دقیقه
شنا کتف شیب‌دار	دندانه‌ای	۲	۱۰–۱۵	۲	۱ دقیقه
جلو بازو دمبل میز شیب‌دار	جلوبازو	۳	۱۰–۱۵	۲	۱ دقیقه
پشت بازو دمبل بالای سر	پشت‌بازو	۳	۱۰–۱۵	۲	۱ دقیقه
کشش سینه و جلوی شانه	کشش و تحرک	۲	۳۰ تا ۴۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه
در آغوش گرفتن زانو	کشش و تحرک	۲	۳۰ تا ۴۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه

پایین‌تنه — جلسه A

۱۰ حرکت، ۲۹ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
اسکوات هالتر	چهارسر ران	۴	۵–۸	۳	۳ دقیقه
جلو پا دستگاه	چهارسر ران	۳	۱۲–۱۵	۲	۷۵ ثانیه
ددلیفت رومانیایی	همسترینگ	۳	۸–۱۲	۳	۲٫۵ دقیقه
پشت پا نشسته	همسترینگ	۳	۱۰–۱۵	۲	۷۵ ثانیه
هیپ تراست	باسن	۳	۱۰–۱۵	۲	۱٫۵ دقیقه
اداکشن ران دستگاه نشسته	داخل ران	۲	۱۲–۱۵	۲	۱ دقیقه
ساق ایستاده دمبل	ساق پا	۴	۱۲–۲۰	۲	۴۵ ثانیه
کرانچ سیم‌کش	مرکز بدن	۳	۱۰–۱۵	۲	۱ دقیقه
کشش باسن خوابیده	کشش و تحرک	۲	۳۰ تا ۴۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه
کشش زیربغل زانو زده	کشش و تحرک	۲	۳۰ تا ۴۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه

پوش — سرشانه‌محور

۸ حرکت، ۲۳ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
پرس سرشانه هالتر	سرشانه	۴	۶–۱۰	۳	۲٫۵ دقیقه
نشر جانب دستگاه	سرشانه	۴	۱۲–۲۰	۲	۱ دقیقه
شنا سوئدی پلاس	دندانه‌ای	۲	۱۰–۱۵	۲	۱ دقیقه
پرس بالاسینه هالتر	سینه	۳	۸–۱۲	۳	۲ دقیقه
قفسه سینه دستگاه	سینه	۳	۱۲–۱۵	۲	۱ دقیقه
پشت بازو سیم‌کش بالای سر	پشت‌بازو	۳	۱۰–۱۵	۲	۱ دقیقه
کشش گردن به پهلو	کشش و تحرک	۲	۳۰ تا ۴۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه
کشش کمر نشسته	کشش و تحرک	۲	۳۰ تا ۴۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه

پول — زیربغل/پشت/جلوبازو

۷ حرکت، ۲۱ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
زیربغل تی‌بار	پشت	۴	۶–۱۰	۳	۲٫۵ دقیقه
بارفیکس دست‌جمع	پشت	۴	۸–۱۲	۳	۲ دقیقه
نشر خم دمبل	سرشانه	۳	۱۵–۲۰	۲	۴۵ ثانیه
جلو بازو سیم‌کش از پشت بدن	جلوبازو	۴	۱۰–۱۵	۲	۱ دقیقه
ساعد برعکس هالتر	ساعد	۲	۱۲–۲۰	۲	۱ دقیقه
حالت ابوالهول	کشش و تحرک	۲	۳۰ تا ۴۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه
کشش پشت بازو بالای سر	کشش و تحرک	۲	۳۰ تا ۴۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه

پا — هینج‌محور

۹ حرکت، ۲۶ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
ددلیفت ترپ‌بار	پشت	۴	۶–۱۰	۳	۳ دقیقه
پشت پا خوابیده	همسترینگ	۳	۱۰–۱۵	۲	۷۵ ثانیه
هیپ تراست دمبل	باسن	۳	۱۰–۱۵	۲	۱٫۵ دقیقه
اداکشن ران سیم‌کش	داخل ران	۲	۱۲–۱۵	۲	۱ دقیقه
اسکوات گابلت	چهارسر ران	۳	۸–۱۲	۳	۲٫۵ دقیقه
لانج معکوس	چهارسر ران	۳	۱۰–۱۵	۳	۱٫۵ دقیقه
ساق ایستاده دستگاه	ساق پا	۴	۱۲–۲۰	۲	۴۵ ثانیه
کشش چهارسر ران دمر	کشش و تحرک	۲	۳۰ تا ۴۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه
کشش پهلو ایستاده	کشش و تحرک	۲	۳۰ تا ۴۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه

هفته‌ی ۴ — هفته‌ی ریکاوری

این هفته، هفته‌ی ریکاوری (دیلود) است: تعداد ست‌ها حدوداً نصف می‌شود و وزنه‌ها کمی سبک‌تر، تا خستگیِ سه هفته‌ی گذشته فروکش کند و دوره‌ی بعد را سرحال شروع کنی. سبک اما تمیز تمرین کن.

بالاتنه — جلسه A

۱۱ حرکت، ۱۹ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
پرس سینه هالتر	سینه	۲	۶–۱۰	۳	۲٫۵ دقیقه
قفسه سینه دمبل	سینه	۲	۱۲–۱۵	۳	۱ دقیقه
زیربغل هالتر خم	پشت	۲	۸–۱۲	۳	۲٫۵ دقیقه
زیربغل سیم‌کش	پشت	۲	۸–۱۲	۳	۲ دقیقه
پرس لندماین	سرشانه	۲	۸–۱۲	۳	۲ دقیقه
نشر جانب دمبل	سرشانه	۲	۱۲–۲۰	۳	۱ دقیقه
شنا کتف شیب‌دار	دندانه‌ای	۱	۱۰–۱۵	۳	۱ دقیقه
جلو بازو دمبل میز شیب‌دار	جلوبازو	۲	۱۰–۱۵	۳	۱ دقیقه
پشت بازو دمبل بالای سر	پشت‌بازو	۲	۱۰–۱۵	۳	۱ دقیقه
کشش سینه و جلوی شانه	کشش و تحرک	۱	۲۰ تا ۲۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه
در آغوش گرفتن زانو	کشش و تحرک	۱	۲۰ تا ۲۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه

پایین‌تنه — جلسه A

۱۰ حرکت، ۱۷ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
اسکوات هالتر	چهارسر ران	۲	۵–۸	۳	۳ دقیقه
جلو پا دستگاه	چهارسر ران	۲	۱۲–۱۵	۳	۷۵ ثانیه
ددلیفت رومانیایی	همسترینگ	۲	۸–۱۲	۳	۲٫۵ دقیقه
پشت پا نشسته	همسترینگ	۲	۱۰–۱۵	۳	۷۵ ثانیه
هیپ تراست	باسن	۲	۱۰–۱۵	۳	۱٫۵ دقیقه
اداکشن ران دستگاه نشسته	داخل ران	۱	۱۲–۱۵	۳	۱ دقیقه
ساق ایستاده دمبل	ساق پا	۲	۱۲–۲۰	۳	۴۵ ثانیه
کرانچ سیم‌کش	مرکز بدن	۲	۱۰–۱۵	۳	۱ دقیقه
کشش باسن خوابیده	کشش و تحرک	۱	۲۰ تا ۲۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه
کشش زیربغل زانو زده	کشش و تحرک	۱	۲۰ تا ۲۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه

پوش — سرشانه‌محور

۸ حرکت، ۱۳ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
پرس سرشانه هالتر	سرشانه	۲	۶–۱۰	۳	۲٫۵ دقیقه
نشر جانب دستگاه	سرشانه	۲	۱۲–۲۰	۳	۱ دقیقه
شنا سوئدی پلاس	دندانه‌ای	۱	۱۰–۱۵	۳	۱ دقیقه
پرس بالاسینه هالتر	سینه	۲	۸–۱۲	۳	۲ دقیقه
قفسه سینه دستگاه	سینه	۲	۱۲–۱۵	۳	۱ دقیقه
پشت بازو سیم‌کش بالای سر	پشت‌بازو	۲	۱۰–۱۵	۳	۱ دقیقه
کشش گردن به پهلو	کشش و تحرک	۱	۲۰ تا ۲۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه
کشش کمر نشسته	کشش و تحرک	۱	۲۰ تا ۲۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه

پول — زیربغل/پشت/جلوبازو

۷ حرکت، ۱۲ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
زیربغل تی‌بار	پشت	۲	۶–۱۰	۳	۲٫۵ دقیقه
بارفیکس دست‌جمع	پشت	۲	۸–۱۲	۳	۲ دقیقه
نشر خم دمبل	سرشانه	۳	۱۵–۲۰	۳	۴۵ ثانیه
جلو بازو سیم‌کش از پشت بدن	جلوبازو	۲	۱۰–۱۵	۳	۱ دقیقه
ساعد برعکس هالتر	ساعد	۱	۱۲–۲۰	۳	۱ دقیقه
حالت ابوالهول	کشش و تحرک	۱	۲۰ تا ۲۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه
کشش پشت بازو بالای سر	کشش و تحرک	۱	۲۰ تا ۲۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه

پا — هینج‌محور

۹ حرکت، ۱۵ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
ددلیفت ترپ‌بار	پشت	۲	۶–۱۰	۳	۳ دقیقه
پشت پا خوابیده	همسترینگ	۲	۱۰–۱۵	۳	۷۵ ثانیه
هیپ تراست دمبل	باسن	۲	۱۰–۱۵	۳	۱٫۵ دقیقه
اداکشن ران سیم‌کش	داخل ران	۱	۱۲–۱۵	۳	۱ دقیقه
اسکوات گابلت	چهارسر ران	۲	۸–۱۲	۳	۲٫۵ دقیقه
لانج معکوس	چهارسر ران	۲	۱۰–۱۵	۳	۱٫۵ دقیقه
ساق ایستاده دستگاه	ساق پا	۲	۱۲–۲۰	۳	۴۵ ثانیه
کشش چهارسر ران دمر	کشش و تحرک	۱	۲۰ تا ۲۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه
کشش پهلو ایستاده	کشش و تحرک	۱	۲۰ تا ۲۵ ثانیه	۳	۱۵ ثانیه

این برنامه عمومی است.

اگر برنامه‌ای می‌خواهی که با تجهیزات، سطح و آسیب‌های خودت ساخته شود و هر هفته با پیشرفتت تنظیم شود، همین حالا در روفرم رایگان بساز.

rooformapp.ir

بزن رو فرم.