

# برنامه بدنسازی اختصاصی

طراحی توسط دکتر علیرضا امانی از برترین اساتید علم تمرین و فیزیولوژی ورزش ایران



نام: \*\*\*\*\*

مرحله: آمادگی عمومی

هفته: اول تا ششم

مشاهده جلسات

FitPars.ir

## برنامه بدنسازی

### جلسات هفتگی

مشاهده جلسه اول

مشاهده جلسه دوم

مشاهده جلسه سوم





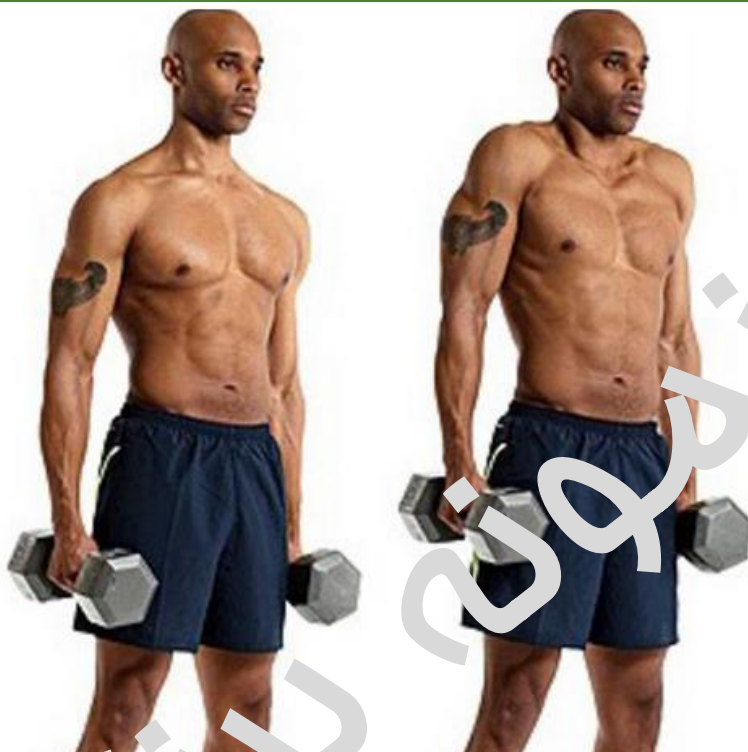
جلسه ۱

هفته	تکرار	س
اول	۱۵	۲
دوم و سوم	۲۰	۲
چهارم و پنجم	۲۰	۴
ششم	۲۵	۴

1

بازگشت

ایر اسکات



جلسه ۱

س	تکرار	هفته
۱	۱۵	اول
۲	۱۵	دوم و سوم
۳	۱۵	چهارم و پنجم
۴	۱۲	ششم

2

بازگشت

شراکی



جلسه ۱

س	تکرار	هفته
۱	۱۵	اول
۲	۱۵	دوم و سوم
۴	۱۵	چهارم و پنجم
۴	۱۲	ششم

3

بازگشت

جلو پا ماشین



جلسه ۱

هفته	تکرار	س
اول	۱۵	۱
دوم و سوم	۱۵	۲
چهارم و پنجم	۱۵	۳
ششم	۱۲	۴

4

بازگشت

پرس سینه ماشین



جلسه ۱

س	تکرار	هفته
۱	۱۵	اول
۲	۱۵	دوم و سوم
۲	۲۰	چهارم و پنجم
۴	۱۲	ششم

5

بازگشت

پست پا ماشینی

در صورتی که شما هم نیاز به یک برنامه اختصاصی دارید  
میتوانید با پیام به تلگرام و یا واتس آپ سفارش خود را  
ثبت بفرمائید.

سفارش در عرض ۳ تا ۵ روز آماده و برای شما ارسال  
میشود.

**تخفیف برای مدتی محدود است**

**هزینه برای ۸ هفته: ۲ میلیون تومان**

این برنامه کاملا علمی و توسط دکتر علیرضا امانی طراحی میشود.

پیام در تلگرام و یا واتس آپ: ۰۹۱۱۱۲۸۱۳۸۱



وب سایت

سفارش