

برنامه تمرین با وزنه **MFR**

برای افزایش حجم

عضلات

*Hypertrophy Phase*

نویسنده: *A.R.A PhD in exercise Physiology*

صفحه در فیس بوک [www.Facebook.com/myfitroad](http://www.Facebook.com/myfitroad)

[fitpars.ir](http://fitpars.ir)

اینستاگرام: @dralireza.ir

برنامه تمرینی حاضر برای افزایش حجم مناسب میباشد. طول مدت اجرای این برنامه ۶ هفته میباشد که با توجه به شرایط ورزشکار میتواند تا ۱۰ هفته هم به طول انجامد. باید بدانید که مرحله افزایش حجم باید بعد از مرحله آمادگی عمومی صورت گیرد. افراد باید حداقل ۳ هفته تا ۴ هفته مرحله آمادگی عمومی را طی نمایند تا بتوانند وارد برنامه های با وزنه برای افزایش حجم گردند. لیست کامل تمرینات به همراه تصاویر در سایت قرار دارند. در صورت داشتن هر گونه سوال در بخش پرسش و پاسخ سایت مطرح نمائید. این برنامه اختصاصی سایت علم تمرین و ورزش ایران بوده و استفاده تجاری از آن ممنون میباشد. باید بدانید برنامه تمرینی زیر برای افراد سالم بدون مشکلات پزشکی میباشد و شما در صورتی که از سلامت کامل برخوردار نمیباشید تنها با مشورت پزشک باید به این تمرین بپردازید و بخشهایی از این برنامه را باید تعدیل نمود.

برنامه تمرین برای ۶ هفته افزایش حجم						
تمرین	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴	هفته ۵	هفته ۶
روزهای شنبه و دوشنبه						
اسکات بالای سر	۶۰ درصد یک تکرار بیشینه ۳ ست و ۱۲ تکرار ۱۲x۳ / ۶۰٪	۶۰% 4 X 12	۷۰% 4 X 10	۶۰% 3 X 12	۷۰% 4 X 10	۸۰% 4 X 8
لیفت	60% 1RM 8 R x 3 S	60% 4 X 8	70% 4 X 8	60% 4 X 8	60% 4 X 8	70% 4 X 8
کرول همسترینک	60% 1RM 10 R x 3 S	60% 4 X 10	70% 4 X 8	60% 4 X 10	60% 4 X 10	70% 4 X 8
کشش زیربغل	60% 1RM 12 R x 3 S	60% 4 X 12	70% 4 X 10	60% 3 X 12	70% 4 X 10	80% 4 X 8

80%	70%	60%	70%	60%	60% 1RM	پارویی نشسته
4 X 8	4 X 10	3 X 12	4 X 10	4 X 12	12 R x 3 S	
80%	70%	60%	70%	60%	60% 1RM	پرس ساق
4 X 10	4 X 12	3 X 15	4 X 10	4 X 15	15 R x 3 S	
80%	70%	60%	70%	60%	60% 1RM	جلو بازو نشسته
4 X 8	4 X 10	3 X 12	4 X 10	4 X 12	12 R x 3 S	
روزهای یکشنبه و سه شنبه						
هفته ۶	هفته ۵	هفته ۴	هفته ۳	هفته ۲	هفته ۱	تمرین
80%	70%	60%	70%	60%	60% 1RM	پرس سینه
4 X 8	4 X 10	3 X 12	4 X 10	4 X 12	12 R x 3 S	
80%	70%	60%	70%	60%	60% 1RM	پرس ارتشی
4 X 8	4 X 10	3 X 12	4 X 10	4 X 12	12 R x 3 S	
80%	70%	60%	70%	60%	60% 1RM	شانه بالا
4 X 8	4 X 10	3 X 12	4 X 10	4 X 12	12 R x 3 S	
80%	70%	60%	70%	60%	60% 1RM	دلتوئید
4 X 8	4 X 8	3 X 10	4 X 10	4 X 12	10 R x 3 S	
80%	70%	60%	70%	60%	60% 1RM	سه سر بازو
4 X 8	4 X 10	3 X 12	4 X 10	4 X 12	12 R x 3 S	
۱۵ R x 3 S	۱۵ R x ۴ S	۱۸ R x 3 S	۱۵ R x ۴ S	۱۸ R x 3 S	۱۵ R x 3 S	درازو نشست
80%	70%	60%	70%	60%	60% 1RM	جلو بازو
4 X 8	4 X 10	3 X 12	4 X 10	4 X 12	12 R x 3 S	

توجه فرمائید که این برنامه برای افرادی که اولین دوره برنامه حجمی خود را سپری میکنند بسیار مناسب است و البته برای برخی از افراد تا چند دور هم قابل اجرا میباشد ولی برای افرادی که در چار فلات یا توقف در رشد عضلات شده اند برنامه باید دستکاری شود و بر اساس نیاز تغییر کند. در صورتی که نیاز به برنامه تصویری دارید میتوانید با ورود به وب سایت ما عضو باشگاه آنلاین شوید و از برنامه های تصویری به همراه پشتیبانی دکتر امانی استفاده فرمائید.

وب سایت ما: [www.dralireza.ir](http://www.dralireza.ir)

سلامت باشید