



EXXTREME SHREDDDED

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به امیر جعفری بوده و هرگونه سو استفاده و کپی برداری و مشابه سازی، پیگرد قانونی دارد.





فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳ تا ۵	کلیات برنامه
۵	توضیح در جزئیات برنامه
۶ تا ۷	تکنیک تمرینی در این برنامه
۸ تا ۲۵	نکات تغذیه ای این برنامه
۲۶ تا ۴۹	تمرینات روزانه

ارتباط با ادمین:

[T.ME/ALEFGYADMIN](https://t.me/ALEFGYADMIN)

ایمیل:

@Amir.Jafari.Naimi@Gmail.Com





کلیات برنامه

این برنامه یک برنامه چربی سوزی ۱۰۰٪ است

همه ما حتی اگر هدف نهاییمان تنها افزایش حجم عضلانی باشد، باید در زمانی از سال، با خروج از برنامه های معمول حجم، فازهای متناوب چربی سوزی، افزایش توان و استقامت را در برنامه خود بگنجانیم.

با این کار، هم میتوانیم یک چربی سوزی فوق العاده و نمایان شدن عضلات زیبا و خطوط دلنشین را به واقعیت تبدیل کنیم و هم با کاهش میزان چربی ها به سیستم هورمونی بدن کمک می کنیم با کاهش میزان آروماتاز (آنزیمی که باعث افزایش میزان استروژن و کاهش تستسترون می شود) به تعادل مثبت برسد و در عین حال به افزایش میزان حساسیت گیرنده های انسولین در عضلات کمک مینماییم و هم با تنظیم مجدد نوروترنسمیترها توان ذهنی و انگیزشی چندین برابری برای طول سال در خود ایجاد می نماییم





الف حجم

این برنامه برای کیست و چه کسانی میتوانند از آن استفاده نمایند؟

شرط لازم:

عدم آسیب دیدگی جدی و محدودیت حرکتی (اگر دارای آسیب دیدگی خاصی هستید، میتوانید با توجه به آسیب تان و پیام به آیدی تلگرام [ALEFGYADMIN](https://t.me/ALEFGYADMIN) درخواست اختصاصی سازی این برنامه را با بدهید)

حداقل ۶ ماه سابقه تمرینی مستمر و با شدت بالا (هر باشگاه رفتنی لزوما سابقه ورزشی به حساب نمی آید، منظور در اینجا سابقه تمرین با حداکثر توان می باشد)
گرچه این برنامه برای حرفه ای ها هم چالش برانگیز خواهد بود

نکته:

بعد از دریافت برنامه اگر احساس کردید برنامه کمی برای شما سنگین است، می توانید یک تا دو هفته با همان حرکات یاد شده در برنامه اما با تعداد ست های کمتر خود را برای برنامه آماده نمایید.

همه اینها یعنی به حداکثر رسیدن میزان چربی سوزی در این برنامه و از آن مهمتر افزایش توان عضله سازی بعد از پایان این برنامه در فازهای عضله سازی

از هدف های دیگری که میتوانید در این برنامه دنبال کنید ، افزایش چشمگیر توان تمرینی و تقویت فوق العاده سیستم قلبی و عروقی و دستگاه تنفسی است.





الف حجم

توضیح در جزئیات برنامه:

این برنامه شامل ۲۴ جلسه است که به ۴ سیکل تقسیم شده است بطوریکه هر سیکل شامل ۶ جلسه تمرینیست که هر یک از سیکل ها میتواند در یک هفته یا بیشتر (مثلا ۱۰ روز) به پایان برسد، طول زمان هر سیکل و تعداد جلسات استراحت برای هر سیکل با توجه به توان ریکاوری و سابقه تمرینی خود انتخاب نمایید

نکته:

در پایان سیکل اول که به دید دقیقتری نسبت به تمرین رسیدید، طول هر سیکل را انتخاب نمایید و به تعداد جلسات تمرین و استراحت انتخاب شده خود تا انتهای برنامه وفادار بمانید و خصوصا از کاهش تعداد جلسات انتخابی خود شدیدا پرهیز نمایید.

اگر به دنبال برنامه تمرینی برای به حداکثر رساندن چربی سوزی و در عین حال حفظ و بهبود شکل و چگالی عضلات هستید

اگر مدتهاست در رژیم حجم هستید و احساس میکنید به استپ یا همان توقف رشد رسیده ایدو نیاز به یک شوک برای از سرگیری روند حجمگیری دارید

این برنامه مناسب شماست

نکته :

این برنامه برای هر دو جنسیت آقا و خانم طراحی شده است.





الف تیم

چگونه رژیم را طراحی کنم و چگونه بدانم چند وعده غذا نیاز دارم!؟

توجه: این فرمول فقط و فقط برای این برنامه کاربرد دارد.

(عدد بدست آمده به سمت پایین گرد شود)

$$\text{تعداد وعده ها (برای آقایان)} = \frac{2/5 * \text{وزن فعلی}}{50}$$

$$\text{تعداد وعده ها (برای خانم ها)} = \frac{1/5 * \text{وزن فعلی}}{40}$$

اگر قبل از ساعت ۱۴ تمرین میکنید، پیشنهاد من تمرین به شکل ناشتاست.

وعده بعد از تمرین :

همیشه از تمرین حداقل ۴۵ دقیقه فاصله داشته باشد.





محتویات پیشنهادی برای وعده بعد از تمرین (خانم ها):

سیکل دوم :

وعده اول

۱۴۰ گرم سینه مرغ یا فیله مرغ گریل یا بصورت کباب و یا ۱۴۰ گرم ماهی به شکل کباب یا گریل (خام وزن شود)

+ ۱ عدد سیب زمینی متوسط آب پز یا کبابی (خام وزن شود) یا ۱۴۰ گرم برنج سفید پخته شده (روزهای استراحت میتوانید سیب زمینی و برنج را حذف نموده و سالاد و روغن زیتون ذکر شده در وعده دوم را جایگزین کنید)

وعده دوم

یک وعده بدون کربوهیدرات و حاوی چربی بالا

به عنوان مثال :

۵ عدد تخم مرغ کامل نیمرو در کره حیوانی یا ۱۳۰ گرم گوشت قرمز کم چرب بصورت کباب یا گریل یا ۱۳۰ گرم گوشت اعضای داخلی مثل دل، جگر یا قلوه

+

برگ سبزیجات با رنگهای روشن و تیره و انواع رنگهای فلفل دلمه ای و مقدار کمی انواع مغزها و انواع کلم قرمز و سفید + ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون





محتویات پیشنهادی برای وعده بعد از تمرین (آقایان):

سیکل چهارم :

وعده اول

۲۰۰ گرم سینه مرغ یا فیله مرغ گریل یا بصورت کباب و یا ۲۰۰ گرم ماهی به شکل کباب یا گریل (خام وزن شود)

+ ۱ عدد سیب زمینی متوسط آب پز یا کبابی (خام وزن شود) یا ۱۶۰ گرم برنج سفید پخته شده

(روزهای استراحت میتوانید سیب زمینی و برنج را حذف نموده و سالاد و روغن زیتون ذکر شده در وعده دوم را جایگزین کنید)

وعده دوم

یک وعده بدون کربوهیدرات و حاوی چربی بالا

به عنوان مثال :

۵ عدد تخم مرغ کامل نیمرو در کره حیوانی یا ۱۸۰ گرم گوشت قرمز کم چرب بصورت کباب یا گریل یا ۱۸۰ گرم

گوشت اعضای داخلی مثل دل، جگر یا قلوه

+

برگ سبزیجات با رنگهای روشن و تیره و انواع رنگهای فلفل دلمه ای و انواع کلم قرمز و سفید + ۳ قاشق

غذاخوری روغن زیتون



سیکل (هفته) دوم جلسه اول

تعداد ست	نوع حرکت
۴*۸	پرس سرشانه هالتر ایستاده
	+
۴*۳۰-۲۰	مسگری دستگاه یا وود چاپر با سیمکش
۴*۱۰-۸	کرانچ سیم کش ایستاده
	+
۴*۲۰-۱۵	نظام سیمکش با طناب
۴*۱۰-۶	پرس سرشانه دمبل موازی آرنج جلو
	+
۴*۲۰-۱۵	کرانچ از بغل سیمکش
۴*۱۰	شکم رول
	+
۴*۳۰-۲۰	صلیب چرخش مچ
۴*۸	پرس سینه شیب ۶۰ درجه دمبل موازی
	+
۴*۲۰	نظام تک دمبل جفت دست روی میز شیب ۶۰ درجه
۲۰ دقیقه با ۵۰ درصد توان	هوازی

با این روش تمرینی در کنار رژیم غذایی، میزان زیادی اسید چرب در خون شما آزاد میشود که اگر به مصرف نرسد، میتواند مجدد به شکل بافت چربی ذخیره شود

(این هوازی میتواند شامل پیاده روی یا دوچرخه سواری سریع یا تمریناتی ازین دست باشد)



سیکل (هفته) چهارم جلسه ششم

تعداد ست	نوع حرکت
۴*۸	بارفیکس دست باز
۴*۲۰-۱۵	+ کول سیم کش
۴*۱۰-۸	شراگ هالتر
۴*۲۰-۱۵	+ زیربغل لت مچ برعکس عرض شانه
۴*۱۰-۸	دمبل رو
۴*۲۰-۱۵	+ کول دیپ
۴*۱۰-۸	جلو بازو دمبل چکشی
۴*۲۰	+ پول آور سیمکش
۴*۲۰-۱۵	فیله روی زمین
+ حد توان	+ پلانک
۲۰ دقیقه با ۵۰ درصد توان	هوازی

نکته : در صورت عدم آشنایی با حرکات تمرینی به کانال تلگرامی تمرینیات الف جیم به آدرس زیر مراجعه نمایید

[T.ME/ALEFGYMEEXERCISE](https://t.me/ALEFGYMEEXERCISE)

