



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	کلیات برنامه
۳	سیکل
۴	میکرو سیکل
۴	روش تابا تا
۷ تا ۵	نکات تغذیه ای
۳۱ تا ۸	تمرینات روزانه

ارتباط با ادمین:

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

ایمیل:

@Amir.Jafari.Naimi@Gmail.Com





کلیات برنامه:

این برنامه ترکیبی از چندین استراتژی مختلف تمرینی برای حفظ و افزایش قدرت ، حجم عضلانی و در عین حال چربی سوزی به منظور هدایت شما به سمت اهداف از پیش تعیین شده از جمله حجم و چگالی عضلانی و چربی سوزیست که ترکیب با برنامه تغذیه پیشنهادی ما میتواند به بهترین نحو به شما برای رسیدن به این اهداف یاری نماید.

در اینجا برای آشنایی با برنامه ، به اصطلاحات به کار رفته در آن خواهیم پرداخت.

سیکل

برنامه های رایج معمولا در سیکل هفتگی طراحی میشوند اما در این برنامه به چند دلیل از واژه سیکل به جای هفته استفاده شده است.

- تعداد روز های تمرین و استراحت در هفته، کاملا وابسته به شرایط شخصی و لایف استایل فرد می باشد و در این برنامه سعی شده امکان انطباق برنامه با شرایط هر فرد مهیا شود.
 - تعداد روزهای تمرین و استراحت شما به میزان زیادی بر اساس توان ریکاوری بدن شما تعیین میشود و اگر به قدر کافی با تجربه باشید، می توانید متوجه شوید که چه زمانی به استراحت احتیاج دارید. بنابراین در این برنامه میتوانید بر اساس میزان استراحت مورد احتیاج بدنتان تعداد روزهای هفته را تعیین کنید. مثلا میتوانید ۶ روز تمرینی و یک سیکل را در یک هفته، ۸ روز ، یا حتی ۹ روز به اتمام برسانید.
- اما پیشنهاد شخصی من برای افرادی که چربی سوزی را در اولویت خود قرار داده اند ، ۵ تا ۶ روز در هفته و برای افرادی که نیاز به حجم دارند، ۴ تا ۶ روز در هفته می باشد.





روش تاباتا :

تاریخچه تاباتا :

روش تمرینی تاباتا توسط یک دانشمند ژاپنی به نام دکتر ایزومی تاباتا و تیمی از متخصصین در انستیتوی ملی ورزش و تناسب اندام (national institute of fitness and sports) در توکیو ، ابداع شد

در این روش محققین دو گروه از ورزشکاران حرفه ای را انتخاب کردند و به یک گروه تمرینات ۶ جلسه در هفته با شدت متوسط و طول یک ساعت دادند (آنطوری که بیشتر ما تمرین میکنیم) و به گروه دوم ۵ جلسه تمرین در هفته با شدت بالا و طول ۲۰ دقیقه داده شد و نوع تمرینی گروه دوم به این شکل بود که هر تمرین ۴ دقیقه طول میکشید که متشکل از ۲۰ ثانیه انجام حرکت و ۱۰ ثانیه استراحت بین آن بود.

میکروسیکل

هر سیکل این برنامه

از ۳ میکروسیکل

تشکیل شده است.

- میکروسیکل قدرت
(حداکثر توان خروجی)
- میکروسیکل هایپر تروفی
(حداکثر رشد عضلانی)
- میکروسیکل استقامت و شدت
(حداکثر تراکم تمرینی و شدت بالا)





جلسه اول سیکل (هفته) دوم

نوع حرکت	تعداد ست	استراحت
پرس بالا سینه با دستگاه	تکرار ۴-۶ * ۴-۵ ست با وزنه رکورد	۹۰ ثانیه
پرس زیرسینه دستگاه	۴-۶ * ۴-۵ ست با وزنه رکورد	۹۰ ثانیه
زیربغل رو با دستگاه	۴-۶ * ۴-۵ ست با وزنه رکورد	۹۰-۱۲۰ ثانیه
زیربغل لت بالا	۴-۶ * ۴-۵ ست با وزنه رکورد	۹۰-۱۲۰ ثانیه
شراگ با هالتر	۴-۶ * ۴-۵ ست با وزنه رکورد	۹۰ ثانیه
سرشانه بالا کشیدن هالتر	۴-۶ * ۴-۵ ست با وزنه رکورد	۹۰ ثانیه

در هفته دوم این سیکل :

دو روز اول برنامه تمرکز بر روی افزایش قدرت هست، بنابراین، در این دو روز ، روی افزایش وزنه های هفته گذشته به میزان ۲ تا ۵ درصد تمرکز کنید.

نکته : با افزایش وزنه، نباید دامنه حرکت کوتاهتر یا فرم حرکت تغییر کنه و تعداد ست و تکرار هفته قبل باید تکرار بشه

اگر نتوانستید وزنه رو در همه ستها افزایش بدید، میتونید با یکی از روشهای زیر، حجم تمرین رو افزایش بدید:

- همه ستها رو مثل هفته قبل اجرا کنید و در انتها یک با وزنه ای ۵ تا ۱۰ درصد بیشتر با تکرار کمتر، مثلا ۱ تا ۲ تکرار انجام دهید. یا فقط در یکی از ستها افزایش وزنه داشته باشید یا در انتهای ست آخر چند تکرار نیمه انجام دهید



جلسه سوم سیکل (هفته) دوم

تعداد ست	نوع حرکت
تکرار ۱۰-۱۲ * ۴ ست	بارفیکس یا زیربغل لت سیمکش مچ برعکس + زیربغل ایستاده سیمکش ۴۵ درجه
تکرار ۱۰-۱۲ * ۴ ست	پرس سینه دمبل مچ برعکس + قفسه روی میز تخت
تکرار ۱۰-۱۲ * ۴ ست	جلو بازو دمبل متناوب + جلوبازو معلق (اسپایدر کورل)
تکرار ۱۰-۱۲ * ۴ ست	پشت بازو پرس شیب مثبت دمبل موازی + پشت بازو دمبل از پشت سر روی میز شیب
تکرار ۱۰-۱۲ * ۴ ست	کرانچ نیمه پایین روی میز شیب + خلبانی روی میز پارالل یا معلق

ست آخر تمام حرکات به شکل رست پاوز انجام پذیرد

برای انجام تکنیک رست پاوز:

در ست مورد نظر تا حد ناتوانی کامل پیش بروید ، بعد از رسیدن به ناتوانی ، تنها ۱۰ تا ۲۰ ثانیه استراحت کنید و مجدداً چند تکرار دیگر تا ناتوانی مجدد با همان وزنه اجرا کنید.



جلسه اول سیکل (هفته) سوم

نوع حرکت	تعداد ست	استراحت
پرس بالا سینه با دستگاه	تکرار ۴-۶ * ۵+۱ ست نیمه	۹۰ ثانیه
پرس زیرسینه دستگاه	تکرار ۴-۶ * ۵+۱ ست نیمه	۹۰ ثانیه
زیربغل رو با دستگاه	تکرار ۴-۶ * ۵+۱ ست نیمه	۹۰-۱۲۰ ثانیه
زیربغل لت بالا	تکرار ۴-۶ * ۵+۱ ست نیمه	۹۰-۱۲۰ ثانیه
شراگ با هالتر	تکرار ۴-۶ * ۵+۱ ست نیمه	۹۰ ثانیه
سرشانه بالا کشیدن هالتر	تکرار ۴-۶ * ۵+۱ ست نیمه	۹۰ ثانیه

از آنجا که در این میکروسیکل ، هدف انجام حرکات با حداکثر وزنه ممکن است بنابراین در آغاز هر حرکت ، یک یا دو ست گرم کردنی بصورت پراگرسو اجرا کنید

گرم کردن به روش پراگرسو لودینگ :

فرض کنید وزنه رکورد شما که میخواهید برای ست اصلی از آن استفاده کنید، ۵۰ کیلو است.

با وزنه ۱۰ کیلویی شروع کنید و ۱۰ تا ۱۵ تکرار برای بهبود گردش خون در عضله انجام دهید ، بلافاصله ۱۰ کیلو اضافه کنید و ۵ تکرار دیگر اجرا کنید ، همینطور ادامه دهید تا به ۸۰ درصد وزنه اصلی برسید که در این مثال یعنی ۴۰ کیلو ، گرم کردن شما تمام شده و میتونید از ست بعد با وزنه اصلی شروع کنید

