

[www.mrbadansaz.ir](http://www.mrbadansaz.ir)

برنامه جرمی بوندیا ۵ روز در هفته

|          |                     |
|----------|---------------------|
| شنبه     | زیربغل + پشت بازو   |
| یکشنبه   | سرشانه + جلو بازو   |
| دوشنبه   | پا + شکم            |
| سه شنبه  | سینه + ساق          |
| چهارشنبه | جلو بازو + پشت بازو |
| پنجشنبه  | استراحت             |
| جمعه     | استراحت             |





### پروتکل گرم کردن A

| حرکت             | سرعت/زمان                            |
|------------------|--------------------------------------|
| تردمیل با شیب ۳٪ | ۵ کیلومتر در ساعت/۱۰ دقیقه پیاده روی |
| سه مرتبه         |                                      |
| اسکات بدون وزنه  | ۱۰ تکرار                             |
| لانگز            | ۱۰ تکرار در هر پا                    |
| فیله کمر         | ۱۵ تکرار                             |

### پروتکل گرم کردن B

| حرکت                   | سرعت/زمان           |
|------------------------|---------------------|
| دوچرخه ثابت ایستاده    | شدت ۶ برای ۱۰ دقیقه |
| سه مرتبه               |                     |
| شنا روی زمین           | ۱۰ تکرار            |
| کول با کش یا وزنه سبک  | ۱۰ تکرار            |
| زیربغل سیم کش مچ برعکس | ۱۰ تکرار            |



www.mrbadansaz.ir

## هفته اول و سوم

شنبه (زیربغل + پشت بازو)

پروتکل گرم کردن B

### پشت بازو

| تکرار | ست | حرکت                        |
|-------|----|-----------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۳  | پشت بازو طناب *             |
| ۱۰-۸  | ۳  | پشت بازو هالتر پرس          |
| ۱۰-۸  | ۳  | دیپ با وزنه **              |
| ۱۲-۸  | ۷  | پشت بازو سیم کش بالای سر +* |

### زیربغل

| تکرار | ست | حرکت                             |
|-------|----|----------------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۳  | زیربغل سیم کش مچ برعکس           |
| ۱۰-۸  | ۳  | زیربغل سیم کش دسته مثلثی         |
| ۱۰-۸  | ۳  | زیربغل هالتر خم مچ برعکس         |
| ۱۲-۱۰ | ۳  | زیربغل قایقی دست باز مچ برعکس ** |
| ۱۲-۸  | ۷  | زیربغل سیم کش دست صاف +*         |

\* ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت بین ستی، در غیر این صورت، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه  
\*\* در ست آخر پنج تکرار با دامنه حرکتی ناقص بزنید  
+ افراد حرفه‌ای هنگام استراحت بین ست‌ها ۵ تا ۱۰ ثانیه فیگور بگیرند

www.mrbadansaz.ir



## هفته اول و سوم

یکشنبه (سرشانه + جلو بازو)

پروتکل گرم کردن B

### جلو بازو

| تکرار | ست | حرکت                           |
|-------|----|--------------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۷  | جلو بازو هالتر اسپایدر +*      |
| ۱۰-۸  | ۳  | جلو بازو هالتر لاری ایستاده ** |
| ۱۰-۸  | ۳  | جلو بازو لاری دستگاه **        |
| ۱۲-۱۰ | ۷  | جلو بازو چکشی با طناب +*       |

### سرشانه

| تکرار | ست | حرکت                    |
|-------|----|-------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۴  | نشر از جانب نشسته **    |
| ۱۰-۸  | ۴  | پرس سرشانه دمبل نشسته   |
| ۱۰-۸  | ۳  | نشر از روبرو اسپایدر ** |
| ۱۲-۸  | ۷  | نشر از جانب ایستاده +*  |

\* ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت بین ستی، در غیر این صورت، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه  
\*\* در ست آخر پنج تکرار با دامنه حرکتی ناقص بزنید  
+ افراد حرفه‌ای هنگام استراحت بین ست‌ها ۵ تا ۱۰ ثانیه فیگور بگیرند



www.mrbadansaz.ir

## هفته اول و سوم

دوشنبه (پا + شکم)

پروتکل گرم کردن A

### شکم

| تکرار   | ست | حرکت                     |
|---------|----|--------------------------|
| ۲۰-۱۴   | ۴  | کرانچ معکوس ***          |
| ۲۰-۱۴   | ۴  | چرخش روسی با توپ طبی *** |
| ۲۰-۱۴   | ۴  | شکم وی ***               |
| ناتوانی | ۴  | کوهنوردی                 |

\* ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت بین ستی، در غیر این صورت، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه  
\*\* در ست آخر پنج تکرار با دامنه حرکتی ناقص بزنید  
\*\*\* دایره‌ای است و بین هر دایره، یک دقیقه استراحت است  
+ افراد حرفه‌ای هنگام استراحت بین ست‌ها ۵ تا ۱۰ ثانیه فیگور بگیرند

### پا

| تکرار | ست | حرکت                     |
|-------|----|--------------------------|
| ۱۵-۱۲ | ۴  | جلوپا ماشین **           |
| ۱۰-۸  | ۳  | اسکات                    |
| ۱۰-۸  | ۳  | هاک اسکات                |
| ۲۰-۱۵ | ۷  | پرس پا +*                |
| ۱۲-۱۰ | ۳  | پشت پا دستگاه نشسته      |
| ۱۰-۸  | ۳  | لیفت مرده پا صاف         |
| ۱۲-۸  | ۷  | پشت پا دستگاه خوابیده +* |

www.mrbadansaz.ir



## هفته اول و سوم

سه‌شنبه (سینه + ساق)

پروتکل گرم کردن B

### ساق

| تکرار | ست | حرکت                    |
|-------|----|-------------------------|
| ۲۰-۱۵ | ۴  | ساق پا ایستاده          |
| ۲۰-۱۵ | ۴  | ساق پا با دستگاه پرس پا |
| ۲۰-۱۵ | ۷  | ساق پا نشسته +*         |

### سینه

| تکرار | ست | حرکت                     |
|-------|----|--------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۴  | بالاسینه دستگاه نشسته ** |
| ۱۰-۸  | ۳  | قفسه سینه دمبل           |
| ۱۰-۸  | ۳  | پرس سینه دستگاه          |
| ۱۲-۱۰ | ۷  | قفسه کراس اُور +*        |

\* ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت بین ستی، در غیر این صورت، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه  
\*\* در ست آخر پنج تکرار با دامنه حرکتی ناقص بزنید  
+ افراد حرفه‌ای هنگام استراحت بین ست‌ها ۵ تا ۱۰ ثانیه فیگور بگیرند



www.mrbadansaz.ir

## هفته اول و سوم

چهارشنبه (جلوبازو + پشت بازو)

پروتکل گرم کردن B

### پشت بازو

| تکرار | ست | حرکت                        |
|-------|----|-----------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۳  | پشت بازو سیم کش مچ برعکس +* |
| ۱۰-۸  | ۳  | پشت بازو هالتر پرس          |
| ۱۰-۸  | ۳  | پشت بازو هالتر خوابیده      |
| ۱۲-۸  | ۷  | پشت بازو طناب +*            |

### جلوبازو

| تکرار | ست | حرکت                             |
|-------|----|----------------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۷  | جلوبازو دمبل نشسته +*            |
| ۱۰-۸  | ۳  | جلوبازو دمبل روی میز بالاسینه ** |
| ۱۰-۸  | ۳  | جلوبازو لاری دستگاه **           |
| ۱۲-۱۰ | ۷  | جلوبازو هالتر اسپایدر +*         |

\* ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت بین ستی، در غیر این صورت، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه  
\*\* در ست آخر پنج تکرار با دامنه حرکتی ناقص بزنید  
+ افراد حرفه ای هنگام استراحت بین ست ها ۵ تا ۱۰ ثانیه فیگور بگیرند



www.mrbadansaz.ir

## هفته دوم و چهارم

شنبه (زیربغل + پشت بازو)

پروتکل گرم کردن B

### پشت بازو

| تکرار | ست | حرکت                        |
|-------|----|-----------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۳  | پشت بازو طناب *             |
| ۱۰-۸  | ۳  | پشت بازو هالتر پرس          |
| ۱۰-۸  | ۳  | دیپ با وزنه **              |
| ۱۲-۸  | ۷  | پشت بازو سیم کش بالای سر +* |

### زیربغل

| تکرار | ست | حرکت                       |
|-------|----|----------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۳  | زیربغل سیم کش مچ برعکس     |
| ۱۰-۸  | ۳  | زیربغل سیم کش دسته مثلثی   |
| ۱۰-۸  | ۳  | زیربغل هالتر خم            |
| ۱۲-۱۰ | ۳  | زیربغل قایقی دسته مثلثی ** |
| ۱۲-۸  | ۷  | زیربغل سیم کش دست صاف +*   |

\* ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت بین ستی، در غیر این صورت، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه  
\*\* در ست آخر پنج تکرار با دامنه حرکتی ناقص بزنید  
+ افراد حرفه‌ای هنگام استراحت بین ست‌ها ۵ تا ۱۰ ثانیه فیگور بگیرند

www.mrbadansaz.ir



## هفته دوم و چهارم

یکشنبه (سرشانه + جلو بازو)

پروتکل گرم کردن B

### جلو بازو

| تکرار | ست | حرکت                           |
|-------|----|--------------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۷  | جلو بازو هالتر اسپایدر +*      |
| ۱۰-۸  | ۳  | جلو بازو لاری دستگاه **        |
| ۱۰-۸  | ۳  | جلو بازو روی میز بالاسینه **   |
| ۱۲-۱۰ | ۷  | جلو بازو هالتر لاری ایستاده +* |

### سرشانه

| تکرار | ست | حرکت                     |
|-------|----|--------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۴  | پرس سرشانه دمبل نشسته ** |
| ۱۰-۸  | ۴  | نشر از جانب نشسته        |
| ۱۰-۸  | ۳  | نشر از جانب ایستاده **   |
| ۱۲-۸  | ۷  | نشر از روبرو اسپایدر +*  |

\* ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت بین ستی، در غیر این صورت، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه  
\*\* در ست آخر پنج تکرار با دامنه حرکتی ناقص بزنید  
+ افراد حرفه‌ای هنگام استراحت بین ست‌ها ۵ تا ۱۰ ثانیه فیگور بگیرند

www.mrbadansaz.ir



## هفته دوم و چهارم

دوشنبه (پا + شکم)

پروتکل گرم کردن A

### شکم

| تکرار   | ست | حرکت                             |
|---------|----|----------------------------------|
| ۲۰-۱۴   | ۴  | کرانچ ***                        |
| ۲۰-۱۴   | ۴  | چرخش روسی با توپ طبی ***         |
| ۲۰-۱۴   | ۴  | بالا آوردن پا در حالت آویزان *** |
| ناتوانی | ۴  | شکم وی                           |

### پا

| تکرار | ست | حرکت                   |
|-------|----|------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۴  | لانگز با دمبل          |
| ۱۰-۸  | ۳  | اسکات                  |
| ۱۰-۸  | ۳  | هاک اسکات              |
| ۱۰-۸  | ۳  | پرس پا                 |
| ۲۰-۱۵ | ۷  | جلوپا ماشین +*         |
| ۱۲-۱۰ | ۳  | هاک اسکات معکوس        |
| ۱۰-۸  | ۳  | لیفت مرده پا صاف       |
| ۱۲-۸  | ۷  | پشت پا دستگاه نشسته +* |

\* ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت بین ستی، در غیر این صورت، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه  
\*\* در ست آخر پنج تکرار با دامنه حرکتی ناقص بزنید  
\*\*\* دایره‌ای است و بین هر دایره، یک دقیقه استراحت است  
+ افراد حرفه‌ای هنگام استراحت بین ست‌ها ۵ تا ۱۰ ثانیه فیگور بگیرند

www.mrbadansaz.ir



## هفته دوم و چهارم

سه‌شنبه (سینه + ساق)

پروتکل گرم کردن B

### ساق

| تکرار | ست | حرکت                    |
|-------|----|-------------------------|
| ۲۰-۱۶ | ۴  | ساق پا با دستگاه پرس پا |
| ۲۰-۱۶ | ۷  | ساق پا ایستاده +*       |

### سینه

| تکرار | ست | حرکت                  |
|-------|----|-----------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۴  | قفسه سینه دمبل        |
| ۱۰-۸  | ۳  | بالاسینه دستگاه نشسته |
| ۱۰-۸  | ۳  | پرس سینه دستگاه نشسته |
| ۱۲-۱۰ | ۷  | پرس سینه دستگاه +*    |

\* ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت بین ستی، در غیر این صورت، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه  
\*\* در ست آخر پنج تکرار با دامنه حرکتی ناقص بزنید  
+ افراد حرفه‌ای هنگام استراحت بین ست‌ها ۵ تا ۱۰ ثانیه فیگور بگیرند



[www.mrbadansaz.ir](http://www.mrbadansaz.ir)

## هفته دوم و چهارم

چهارشنبه (جلوبازو + پشت بازو)

پروتکل گرم کردن B

### پشت بازو

| تکرار | ست | حرکت                      |
|-------|----|---------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۳  | پشت بازو هالتر پرس        |
| ۱۰-۸  | ۳  | پشت بازو دمبل جفت خوابیده |
| ۱۰-۸  | ۳  | پشت بازو هالتر خوابیده    |
| ۱۲-۸  | ۷  | پشت بازو طناب بالای سر +* |

### جلوبازو

| تکرار | ست | حرکت                             |
|-------|----|----------------------------------|
| ۱۲-۱۰ | ۷  | جلوبازو هالتر اسپایدر +*         |
| ۱۰-۸  | ۳  | جلوبازو دمبل روی میز بالاسینه ** |
| ۱۰-۸  | ۳  | جلوبازو لاری دستگاه **           |
| ۱۲-۱۰ | ۷  | جلوبازو دمبل نشسته +*            |

\* ۳۰ تا ۴۵ ثانیه استراحت بین ستی، در غیر این صورت، ۹۰ تا ۱۲۰ ثانیه  
\*\* در ست آخر پنج تکرار با دامنه حرکتی ناقص بزنید  
+ افراد حرفه‌ای هنگام استراحت بین ست‌ها ۵ تا ۱۰ ثانیه فیگور بگیرند

فیگورهای توصیه شده برای تمرینات FST-7

[www.mrbadansaz.ir](http://www.mrbadansaz.ir)



فیگور ۱  
جفت بازو از روبرو



فیگور ۲  
بیرون انداختن زیربغل از روبرو



فیگور ۳  
سینه از بغل



فیگور ۴  
پشت بازو از بغل



فیگور ۵  
جفت بازو از پشت



فیگور ۶  
بیرون انداختن زیربغل از پشت



فیگور ۷  
شکم و ران



فیگور ۸  
عضلانی ترین