

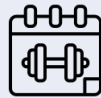
تاریخ اتمام :

۱۴۰۴/۰۳/۳۰



تاریخ شروع :

۱۴۰۴/۰۲/۲۰



نوع برنامه :

بدنسازی و فیتنس



محل تمرین :

باشگاه



روزهای تمرینی :

۵ روز در هفته



هدف :

کاهش وزن



مربی تمرینی :

میثم نقی زاده

اینستاگرام : [meysam_chagharcoach](https://www.instagram.com/meysam_chagharcoach)

این برنامه تمرینی، فقط یک سری حرکات ورزشی نیست؛ این یه مسیر جدید برای ساختن بدن قوی‌تر، ذهن آرام‌تر، و زندگی سالم‌تر. ما اینجا با دقت برات یه برنامه اختصاصی تنظیم کردیم که متناسب با سطح توانایی، اهداف و سبک زندگیت باشه. هر حرکت، با توضیحات کامل، ویدیوهای آموزشی و راهنمای دقیق همراه تا مطمئن بشی که درست و بدون آسیب تمرین می‌کنی. هرچا احتیاج به پشتیبانی داشتی کافیه روی لینک اینستاگرام من بزنی و بهم پیام بدی، هر مشکلی فنی هم داشتی کافیه با پشتیبانی چاغر صحبت کنی تا کارشناسای چاغر مشکل رو سریع بررسی و حل کنن!

این بارکد اختصاصی خودته و میتونی دوستات رو به مسیر تناسب اندام دعوت کنی و کیف پولتو شارژ کنی!

اطلاعات شخصی جهت ورود به پنل کاربری خود در چاغر :

نام کاربری : admin

پسورد : ۱۲۳۴۵۶۷۸۹



"با هم شروع کردیم، با هم تمومش می‌کنیم. من کنارتم هستم!"

برنامه روز اول : (تستی)

ویدیو	ویدیو	تعداد تکرار	نام حرکت	
		3x8	بالاسینه دمبل	۱
		3x10		۲
		4x8	پرس سینه هالتر	۳
		3x12		۴
		3x10		۵
		3x8	زیربغل قایقی	۶
		3x10	پول اور طنابی	۷
		3x10		۸
		3x1"		۹
		15"		۱۰

نکات مهم برنامه :

حرکاتی که بینش + است را پشت سرهم و بلافاصله انجام دهید

تردمیل را با سرعت ۵/۵ الی ۶/۵ انجام دهید

میز بالاسینه باید بین ۳۰ الی ۴۰ درجه باشد

برای حرکت مچ ، در هفته اول بدون دمبل انجام بدید



"با هم شروع کردیم، با هم تمومش می‌کنیم. من کنارت هستم!"

برنامه روز دوم : (تستی)

ویدیو	ویدیو	تعداد تکرار	نام حرکت	
			تستی	۱
			تستی	۲
			تستی	۳
			تستی	۴
			تستی	۵
			تستی	۶
			تستی	۷
			تستی	۸
			تستی	۹
			تستی	۱۰

نکات مهم برنامه :

حرکت ساق پا رو بالا یک ثانیه مکث کنید

حرکات را تند و سریع انجام بدید



"با هم شروع کردیم، با هم تمومش می‌کنیم. من کنار هستم!"

برنامه روز سوم : (تستی)

ویدیو	ویدیو	تعداد تکرار	نام حرکت	
			تستی	۱
			تستی	۲
			تستی	۳
			تستی	۴
			تستی	۵
			تستی	۶
			تستی	۷
			تستی	۸
			تستی	۹
			تستی	۱۰

نکات مهم برنامه :

" نشانه دقیقه است "

حتما سرشانه رو مطابق آموزش گرم کردن گرم کنید!

در حرکات پرس سرشانه با دمبل حتما تکیه دهید!

حرکت کبری را هربار که میزنید بالا ۲ الی ۳ ثانیه مکث کنید



" با هم شروع کردیم، با هم تمومش می‌کنیم. من کنارتم! "

تقویم تمرینی:

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
روز اول	روز دوم	روز سوم		روز اول	روز دوم	
روز سوم	روز اول	روز دوم		روز سوم	روز اول	
روز دوم	روز سوم	روز اول		روز دوم	روز سوم	
روز اول	روز دوم	روز سوم		روز اول	روز دوم	
روز سوم	روز اول	روز دوم		روز سوم	روز اول	

۵ روز در هفته تمرین برای شما کافی است



"با هم شروع کردیم، با هم هم تمومش می‌کنیم. من کنارت هستم!"

ویتامین ها و مکمل ها (تستی)

روزی تمرینی:

روش مصرف	مکمل یا ویتامین	
یک عدد بعد تمرین	ویتامین بی ۱	۱
یک عدد قبل تمرین	ویتامین بی ۶	۲
یک عدد همراه غذا (هرروز)	امگا ۳	۳
یک اسکوپ حین تمرین همراه با آب	بی سی ای پودری	۴
یک اسکوپ صبح ناشتا ، یک اسکوپ بعد تمرین	وی	۵

روزی غیر تمرینی:

روش مصرف	مکمل یا ویتامین	
یک عدد بعد از صبحانه	ویتامین بی ۱	۱
یک عدد بعد ناهار	ویتامین بی ۶	۲
هر ماه یک بار بعد شام	ویتامین دی ۵۰ هزار	۳
یک عدد بعد صبحانه (هرروز)	مولتی ویتامین	۴
یک اسکوپ صبح ناشتا ، یک اسکوپ قبل خواب	وی	۵



"با هم شروع کردیم، با هم هم تمومش می‌کنیم. من کنارت هستم!"

نکات	توضیحات
۱	استراحت بین ست های عادی
۲	استراحت بین ست های سوپرست
۳	استراحت بین حرکات
۴	ویدیو آموزش گرم کردن
۵	ویدیو سرد کردن

؟ ۱۲/۱۰/۸



؟ ۴×۸



+ بین حرکات



دراپ ست



سوپر ست



همیشه تمرین منظم و استمرار باعث
نتیجه مطلوب و عالی میشه

اطلاعات وارد شده و مدل سه بعدی کاملاً تستی و بدون اطلاعات هستند (جهت آشنایی شما)

۱/۱۰



دور کمر به باسن (WHR)

۰/۶۵



دور کمر به قد (WTHR)

۱۸۸۲ کی



کالری پایه روزانه (BMR)

متوسط



نوع استخوان بندی

۱۱۹



ضربان قلب پایه

۶۸/۱ کیلوگرم



توده بدون چربی بدن

۲۶/۹ کیلوگرم



توده چربی بدن

۸۸ کیلو



وزن فعلی شما

۲۶/۸



شاخص توده بدنی

%۲۵/۳



درصد چربی بدن

۲۰۸۸ کی

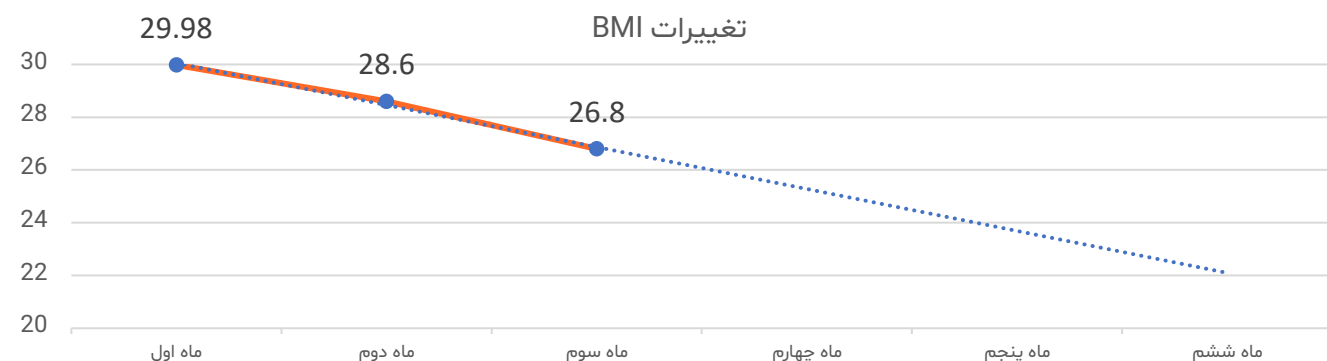
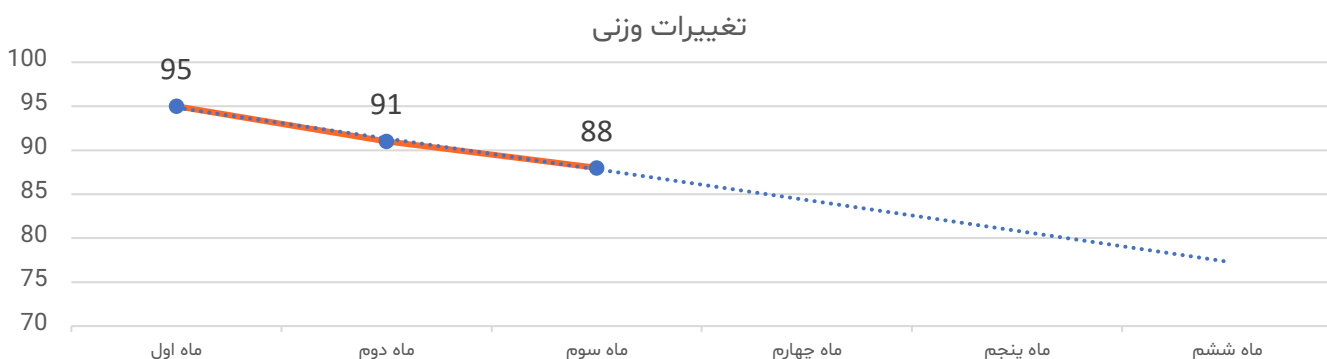


کالری مورد نیاز روزانه

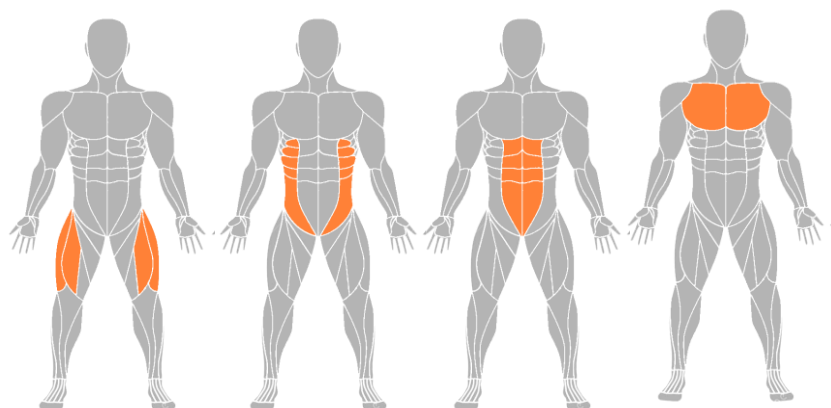
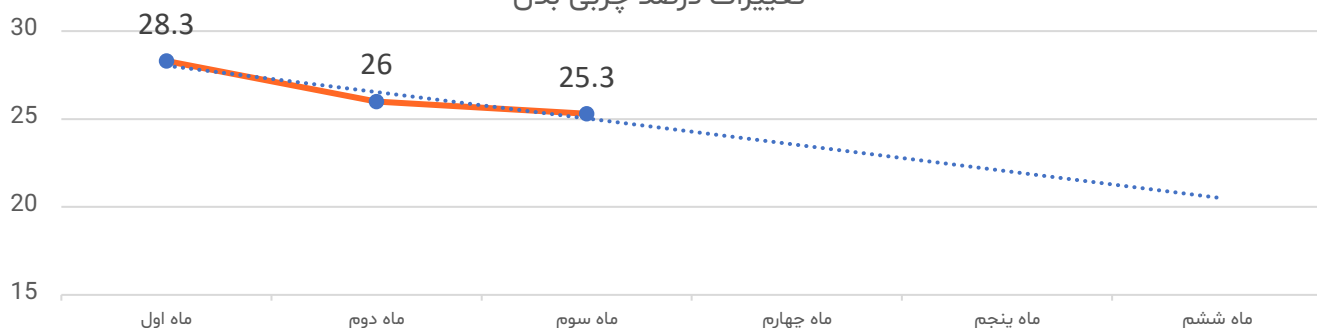
۳/۱۴ لیتر



آب مورد نیاز روزانه



تغییرات درصد چربی بدن



عکس بعد

عکس قبل

۲۶/۸



شاخص توده بدنی فعلی

۲۹/۹۸



شاخص توده بدنی اولیه

۸۸ کیلوگرم



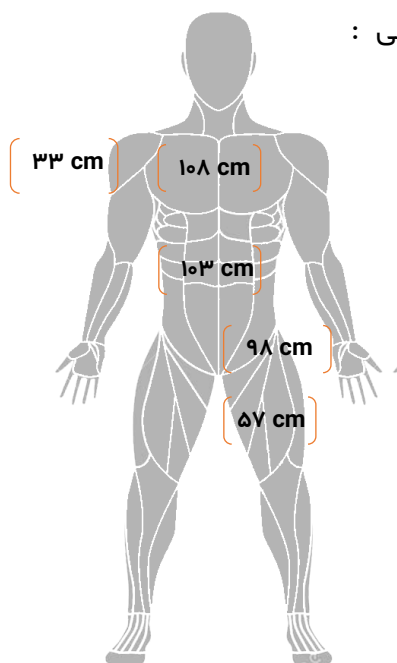
وزن فعلی شما

۹۵ کیلوگرم



وزن اولیه شما

ماه فعلی :



ماه اول :

