

## برنامه بدنسازی رایگان برای زنان

تعداد تکرار	نوع تمرین	نوع برنامه
۳ ست با ۱۰-۱۲ تکرار در هر ست	انبساطات پا: این تمرین شامل انجام اسکات، پرش پا و لانگز است.	برنامه بدنسازی برای تقویت عضلات پایین بدن
در اسکات، با قرار گرفتن وزن بر دوش‌ها و فشردن پاها به سمت پایین، عضلات پایین بدن شما تقویت می‌شوند. پرش‌ها و لانگز هم از تمرین‌های تناسب اندام بسیار موثر هستند.		
۳ ست با ۱۰-۱۲ تکرار در هر ست	کشش هالتر: این تمرین شامل کشش هالتر از جلو و پشت سر است	برنامه بدنسازی برای تقویت عضلات بازوها
با استفاده از هالتر، شما می‌توانید عضلات بازوهای خود را تقویت کنید. این تمرین می‌تواند به شما برای انجام کارهای روزمره ورزشی (مانند برداشتن وزنه‌های سبک) کمک کند.		
۳ ست با ۱۵-۲۰ تکرار در هر ست	پلانک کرنج: این تمرین شامل انجام پلانک کرنج برای تقویت عضلات معده است	برنامه بدنسازی برای تقویت عضلات معده
با انجام کرنج شما می‌توانید عضلات معده خود را تقویت کرده و به تنظیم شکل آنها کمک کنید.		

## برنامه بدنسازی رایگان برای مردان

تعداد تکرار	نوع تمرین	نوع برنامه
۳ ست با ۸-۱۰ تکرار در هر ست	این برنامه شامل تمرینات اصلی بدنسازی مردانه مثل پرس سینه (bench press)، اسکات، و ددلیفت است.	برنامه بدنسازی برای افزایش حجم عضلات
این تمرینات به شما کمک می‌کنند تا عضلات بزرگی مانند عضلات سینه، پا، و پشت را تقویت کرده و اندام بدنی جذاب و قدرتمندی بسازید.		
۳ ست با ۸-۱۰ تکرار در هر ست	:این تمرین شامل انجام ددلیفت رمانیک برای تقویت عضلات پشت است.	برنامه بدنسازی برای تقویت پشت
رمانیک ددلیفت یکی از تمرینات اصلی برای تقویت عضلات پشت می‌باشد. این تمرین علاوه بر تقویت پشت، به تعادل عضلات اصلی کمک می‌کند.		
۳ ست با ۸-۱۰ تکرار در هر ست	پرس پا: این تمرین شامل انجام پرس پا و لانگز است.	برنامه بدنسازی برای تقویت عضلات پا
پرس پا عضلات پا را تقویت می‌کند و از تمرینات مهم برای اندام پایین بدن مردانه می‌باشد.		