

این برنامه بدنسازی فول بادی مبتدی و رایگان) برنامه بدنسازی (PDF با هدف کمک به افراد مبتدی که قصد دارند تمرینات قدرتی و ساخت عضله را آغاز کنند، طراحی شده است. برنامه شامل تمرینات کامپاند (چند مفصلی) می‌باشد که چندین گروه عضلانی را به طور همزمان فعال می‌کند، که این امر به شما امکان می‌دهد تا به طور کارآمد عضلات سراسر بدن خود را تقویت کنید. در ادامه در بخش [تناسب اندام](#) همراه ما باشید.

برنامه فول بادی مبتدی

روز اول:

حرکات	ست و تکرار
اسکات با وزن بدن	3ست، تا تکرار
پرس سینه با دمبل	3ست، تا تکرار
بارفیکس (یا پارالل)	3ست، تا حد ناتوانی
دیپ پشت بازو	3ست، تا حد ناتوانی
پرس سرشانه با دمبل	3ست، تا تکرار
جلو بازو دمبل	3ست، تا تکرار
پشت بازو سیم کش	3ست، تا تکرار

روز دوم:

حرکات	ست و تکرار
ددلیفت با وزن بدن	3ست، 8 تا 12 تکرار
پرس پا دستگاه	3ست، 10 تا 15 تکرار
نشر جانب با دمبل	3ست، 10 تا 15 تکرار
اسکات بلغاری	3ست، 10 تا 15 تکرار
رول شکم	3ست، 15 تا 20 تکرار
پل باسن	3ست، 15 تا 20 تکرار