



(ویرایش دوم)

# نقشه عضله‌سازی

با شخصی‌سازی تمرینات پتانسیل ژنتیکی خود را بهینه کنید!

مؤلف:

برد شوئنفلد

مترجمان:

فرشید نزاکتی

امیر نجفی زاده

علی غفوری

انتشارات مِبَنی



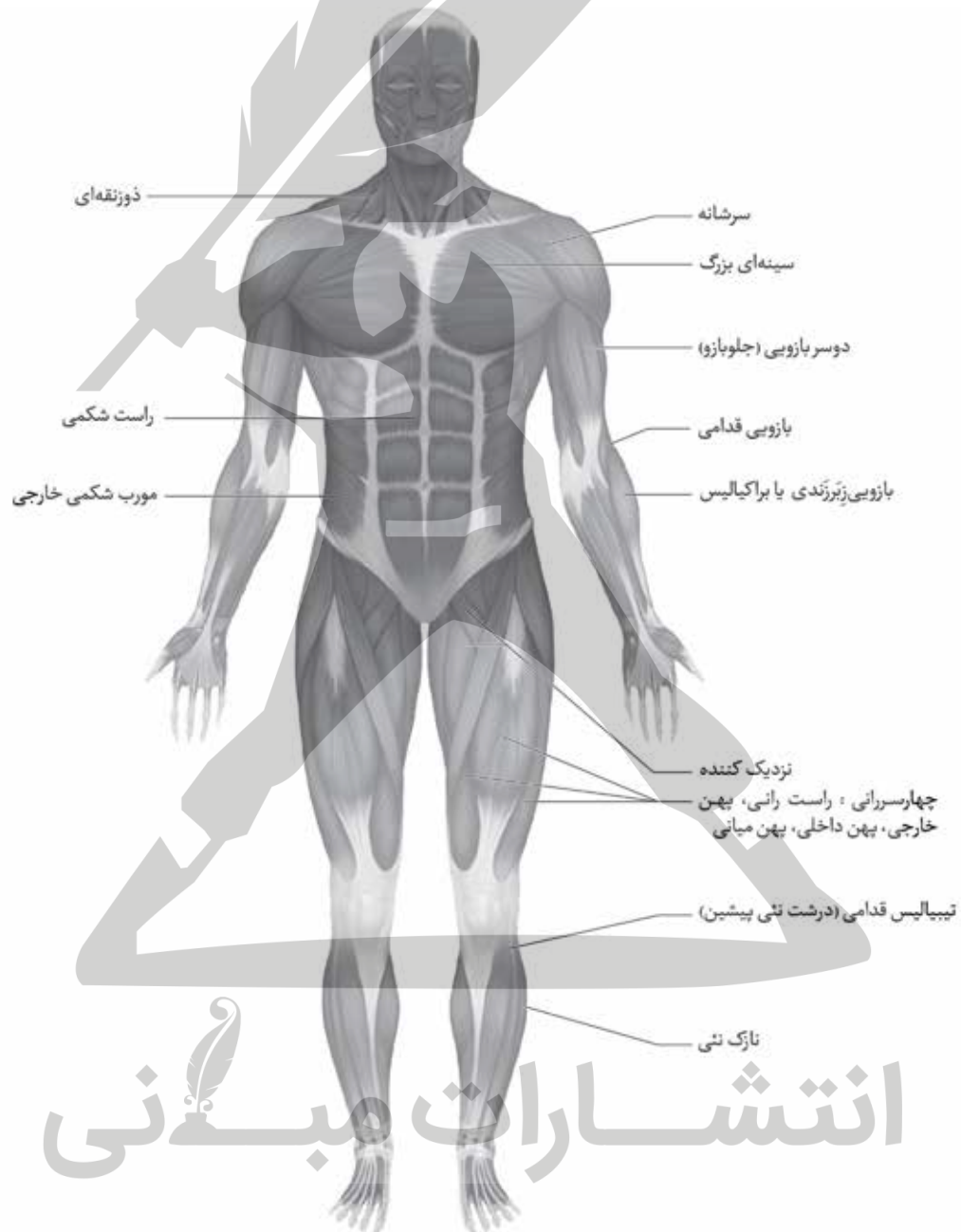
انتشارات مِبَنی

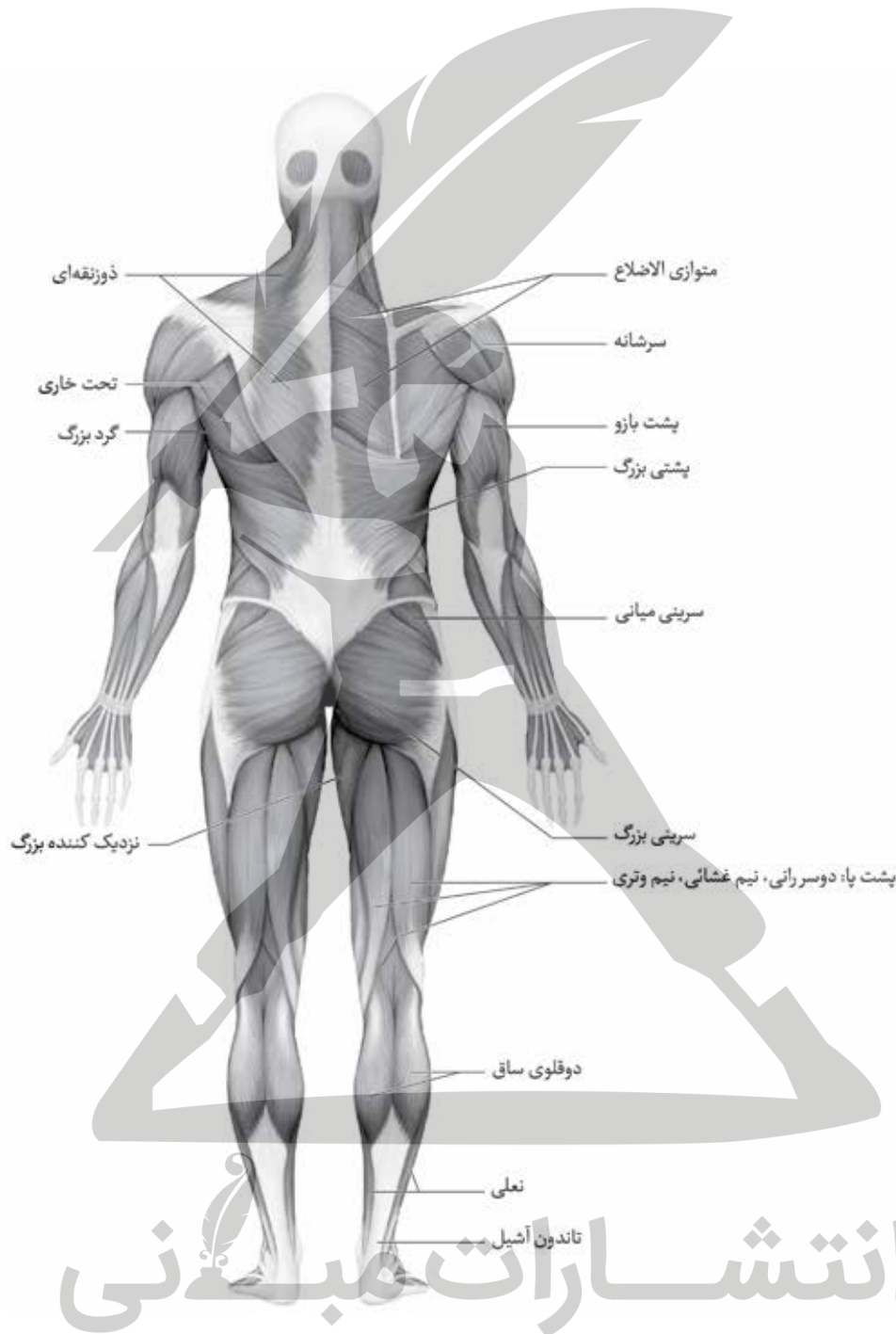
# فهرست

۱	.....	راهنمای عضلات
۳	.....	پیش‌گفتار مترجم
۵	.....	پیش‌گفتار نویسنده
۷	.....	تقدیر و تشکر
۹	.....	معرفی
۱۱	.....	فصل ۱: علم هایپر تروفی: چه چیزی عضلات را رشد می‌دهد؟
۱۹	.....	فصل ۲: دوره بندی
۳۷	.....	فصل ۳: حرکاتی برای پشت، سینه و شکم
۸۳	.....	فصل ۴: حرکاتی برای شانه‌ها و بازوها
۱۱۷	.....	فصل ۵: حرکاتی برای پایین تنه
۱۴۷	.....	فصل ۶: گرم کردن
۱۵۳	.....	فصل ۷: عادی سازی ورزش
۱۶۷	.....	فصل ۸: فاز قدرت
۱۸۱	.....	فصل ۹: فاز متابولیک
۱۹۱	.....	فصل ۱۰: فاز عضله سازی
۲۱۱	.....	فصل ۱۱: تغذیه
۲۲۷	.....	فصل ۱۲: تمرین هوازی
۲۳۵	.....	فصل ۱۳: پرسش و پاسخ
۲۴۱	.....	منابع
۲۴۳	.....	درباره نویسنده

انتشارات مبنی

# راهنمای عضلات





# پیش‌گفتار مترجم

برد شوئنفلد یکی از مشهورترین متخصصان حوزه ورزش‌های قدرتی است که علاقه و تخصص ویژه‌ای در موضوع هایپرتروفی یا همان رشد عضلانی دارد و به واسطه سوابق تحقیقاتی درخشانی که دارد در مجامع تحقیقاتی و علمی به شدت مورد احترام است و جالب است بدانید که ارجاعات بی‌شماری به مقالاتش صورت گرفته و همچنان بی‌وقفه در دنیای پژوهشی غرق تلاش است.

در گذشته‌های نه چندان دور رابطه ورزش حرفه‌ای (به‌ویژه در رشته پرورش اندام) با علم چندان خوب نبود و اکثر قهرمانان بر مبنای تجربیات شخصی و با اتکا به ژنتیک منحصر به فردشان نتیجه می‌گرفتند؛ گرچه انتقال سینه به سینه تجربیات در خیلی از موارد راهگشا و مفید است، اما امروز دیگر کافی نیست. می‌توان این چنین گفت که در سال‌های اخیر پیوستن افرادی همچون برد شوئنفلد (با سابقه قهرمانی آماتوری در مسابقات نچرال) به دنیای علم و پژوهش افق‌های جدیدی به روی ورزشکاران قدرتی باز شد چراکه این قبیل دانشمندان بر مبنای تجربیات واقعی و جدی خود در باشگاه‌های بدنسازی در لابراتوارها به دنبال پاسخ برای پرسش‌هایی بودند که از نزدیک با آن‌ها مواجه شده بودند و اینطور که به نظر می‌رسد شوئنفلد بیشتر از هر چیزی دنبال یافته‌های جدید برای ارتقای علم هایپرتروفی بوده و هست.

تلاش مستمر برای شناسایی عمیق فاکتورهای مهم رشد عضلانی اقدامی است که دانشمندان مثل شوئنفلد را مجهز به علم روز کرده و از این جهت است که وقتی چنین دانشمندی دست به قلم می‌شود و کتابی برای متحول کردن بدن می‌نویسد با استقبال بی‌نظیری از مخاطبان بدنسازی مواجه می‌شود. ما هم با اشتیاق فراوانی که برای مطالعه ویرایش دوم این کتاب داشتیم تصمیم گرفتیم ضمن مطالعه این اثر آن را به زبان فارسی ترجمه کنیم تا کمکی باشد به عزیزان علاقمند و فعال در رشته بدنسازی.

در ویرایش دوم فصل‌هایی به کتاب اضافه شده که شامل بروزرسانی‌های علمی و بخش‌های تکمیل‌کننده در خصوص مباحث تغذیه و تمرینات هوازی است که منجر به کامل تر شدن کتاب نسبت به نسخه اولش شده است. این اثر با همکاری آقایان امیر نجفی‌زاده (فصول ۷، ۸، ۹، ۱۰) و علی غفوری (فصول ۳، ۴، ۵، ۶) ترجمه شده که هر دو عزیز سابقه جدی و حرفه‌ای در ورزش (به‌ویژه ورزش‌های قدرتی) دارند و با شوقی فراوان برای تنظیم این اثر در کنار من بودند. امید به اینکه اثر حاضر برای مخاطبین مفید و کارآمد باشد.

با احترام  
فرشید نزاکتی  
اسفند ۱۴۰۱

# انتشارات مبنی

# پیش‌گفتار نویسنده

سال ۲۰۱۲ برای من بهترین و البته ترسناک‌ترین سال عمرم بود. در این سال سرانجام ترس را کنار گذاشتم و از شرکت JPMorgan Chase and Dove بیرون آمدم و تمام وقتم را صرف علاقه شخصی‌ام، سلامتی و فیتنس کردم. برای من که به‌عنوان یک بدنساز بزرگ شده بودم و عاشق کمک کردن به دیگران بودم، این تغییر بزرگ هیجان انگیز و البته ترسناک هم بود؛ انگار چاره‌ای جز شنا کردن یا غرق شدن نداشتم. همیشه در این مورد کنج‌کاو بودم که از نظر علمی واقعاً چه اتفاقی می‌افتد که عضلات رشد می‌کنند؟! این برایم فرصت خوبی بود تا بیشتر یاد بگیرم. تصمیم گرفتم وسایط شخصی خودم را راه‌اندازی کنم و با افراد حرفه‌ای این رشته مصاحبه انجام دهم. قبل از شروع با کمی ترس و دلهره تصمیم گرفتم رزومه خود را در شرکت قبلی پاک کنم تا مجبور نشوم یک روزی پیش رئیس شرکت بازگردم و تقاضای برگشت به کار کنم.

چیزهای زیادی راجع به فردی به نام برد شوئنفلد که ساکن نیویورک بود شنیده بودم. کار به جایی رسید که هرچیزی که می‌نوشت را می‌خواندم و سرم را به نشانه‌ی تایید و فهمیدن نتایج موضوعات تکان می‌دادم. برد، در تمام موضوعات مورد علاقه من پیرامون تمرین و تغذیه تحقیق کرده بود، اما حقیقت اینست که کارهایی که من انجام داده بودم بیشتر یک احساس درونی مبتنی بر تجربه بود تا علم و دانسته‌های عمیق و علمی درباره اینکه درون بدن چه اتفاقی رخ می‌دهد. او پاسخ سوالاتم را می‌داد. چرا این روش جواب می‌دهد و آن روش دیگر نه.

برد کسی بود که جاهای خالی را برایم پر کرد. دلم را به دریا زدم و امیدوار بودم که درخواستم را برای یک مصاحبه کوتاه قبول کند و در نهایت با یک «بله» سریع، من را حسابی خوشحال کرد. این ملاقات و آشنایی دو پیامد مهم داشت. اولین پیامد این بود که صادقانه به دنبال یادگیری بیشتر بودم و چه کسی بهتر از برد؟!

دومی هم استفاده مخاطبین سایت، از اطلاعات خوبی بود که آنجا قرار می‌دادیم.

بعد از مصاحبه ارتباط ما ادامه یافت. در آن روزها مقاله او با عنوان «سازوکارهای رشد عضلات و کاربرد آن‌ها در تمرینات مقاومتی» به چاپ رسیده بود. شاید باورتان نشود که من این مقاله را مثل کتاب مقدس همه جا با خودم می‌بردم و بارها و بارها آن را خواندم. البته من تنها نبودم و خیلی از بدنسازان حرفه‌ای شروع کردند به معرفی کارهای برد به‌عنوان منبع علمی. اگر جامعه پرورش اندام را بشناسید می‌دانید که ما می‌توانیم در مقابل «علم» یا شواهدی که برخلاف نظر و تجربه شخصی ماست موضع بگیریم. برد توانست این فاصله را پر کند و هرچه جلوتر رفتیم همکارانم بیشتر و بیشتر با او آشنا شده و کارهایش را معرفی کردند. اینکه برد قبلاً سابقه تمرین حرفه‌ای و شرکت در مسابقه را داشت خیلی کمک کننده بود، اما تجربه و اطلاعات عمیق برد راجع به همه اتفاق‌هایی که در باشگاه‌های بدنسازی می‌افتاد و ارزش‌گذاری او برای تمام کارهای مفیدی که بدنسازان در باشگاه‌ها (حتی بدون علم) انجام داده بودند بهترین کمک او بود، به‌ویژه راجع به باورهای قدیمی که همیشه پیرامون شان بحث و جدل وجود داشت و برد همیشه سعی می‌کرد با حسن نیت و صمیمانه با ارائه مباحث علمی آن‌ها را حل و فصل کند. در جامعه بدنسازی احتمالاً نمی‌توانید فرد موفقی را پیدا کنید که برای شوئنفلد احترام قائل نباشد و چه چیزی از این بهتر!!!

یک روز خیلی ناگهانی برد بهم گفت: «جان، دوست‌داری بیای سر کلاس من و برای بچه‌ها حرف بزنی؟».

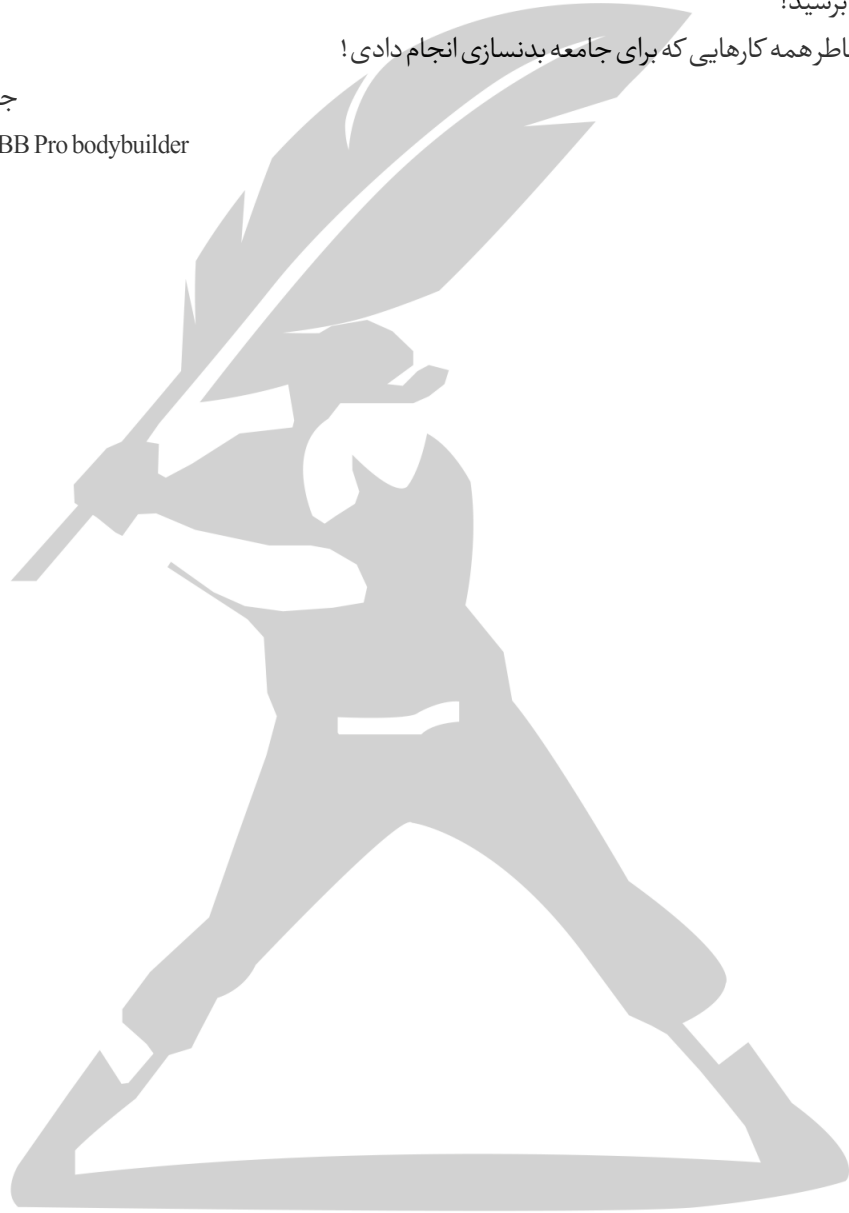
من واقعاً خوشحال شدم. برد کسی بود که من برای او و کارهایش احترام زیادی قائل بودم و این درخواستش برایم ارزش زیادی داشت. این دوستی ادامه یافت، ما با هم جلسات تمرینی داشتیم و چندین ویدیو برای یوتوب ضبط کردیم. ویدیوها بازخوردهای خیلی خوبی گرفت و افراد زیادی آن‌ها را دیدند. من از این دوستی خیلی خوشحالم و بی‌صبرانه منتظرم تا در آینده کارهای بیشتری با برد انجام دهم.

با مطالعه این کتاب حسابی لذت خواهید برد. او در این کتاب با ذکر جزئیات تلاش می‌کند شما را در هر سطح و سابقه‌ای که باشید با چگونه تمرین کردن آشنا کند. با خواندن کتاب اطلاعات لازم برای طراحی برنامه اختصاصی خود را کسب خواهید کرد تا بتوانید به اوج پتانسیل خود برسید!

ممنون برد، به خاطر همه کارهایی که برای جامعه بدنسازی انجام دادی!

جان میدوز

CSCS, CISSN, IFBB Pro bodybuilder



انتشارات مِبَنی



# تقدیر و تشکر

این کتاب چند سال در دست تدوین بوده، و می‌خواهم از کسانی که در به ثمر نشستن این اثر نقش داشتند تشکر و قدردانی کنم. اول و مهم‌تر از همه از هیئت تحریریه انتشارات Human Kinetics به خاطر تلاش‌های بی‌وقفه در جهت نهایی شدن این اثر تشکر می‌کنم. دوست دارم به طور اخص از Roger Earle به خاطر مدیریت و هماهنگی تمام بخش‌های فرآیند انتشار تشکر کنم. کار کردن با متخصص‌های این چنینی همیشه برایم مایه افتخار بوده؛ هیچ ویرایشگر بهتری در زمینه فیتنس وجود ندارد. همچنین دلم می‌خواهد از Hannah Werner به خاطر مدیریت پروژه و تصحیح تشکر کنم و از Alexis Koontz برای مارکتینگ؛ تلاش شما بسیار قابل احترام است.

از John Meadows ممنونم که زحمت نگارش پیشگفتار کتاب را کشید، کسی که در ورزش پرورش اندام یک الگو به حساب می‌آید و تجسمی است از تلفیق تمرینات علمی با تجربیات عملی به همراه اراده‌ای قوی.

از برادرم Glen Schoenfeld تشکر می‌کنم برای تسهیل ورودم به دنیای فیتنس و کمک‌هایی که در بحرانی‌ترین زمان‌های زندگی از من دریغ نکرد. بدون حمایت‌های اولیه و راهنمایی‌های برادرم هیچوقت به جایگاه امروز نمی‌رسیدم.

از Bret Contreas و همچنین Alan Aragon سپاسگزارم؛ به خاطر دقت موشکافانه‌ای که در بازبینی بخش‌های مختلفی از کتاب به خرج دادند. شما دوستان واقعی و همکاران بی‌نظیر من هستید.

در نهایت هم از والدینم تشکر می‌کنم؛ شما از سن پائین اهمیت روش علمی را در من نهادینه کردید و این باعث شکل‌گیری فردی شد که امروز هستم. تابی نهایت دوست‌تان دارم. روح‌تان شاد.

# انتشارات مبنی

## پول اور دمبل<sup>۱</sup>

### هدف

این حرکت عضلات زیر بغل (پشتی بزرگ) و قسمت میانی سینه را هدف قرار می دهد.

### شروع

روی یک نیمکت صاف دراز بکشید به طوری که قسمت بالایی پشت روی نیمکت قرار گیرد و پاها را محکم روی زمین قرار دهید. یک دمبل را با دو دست خود بگیرید و مستقیماً روی صورت بیاورید.

### حرکت

آرنج های خود را کمی خم نگه دارید و دمبل را تا جایی که امکانش هست پایین بیاورید. زمانی که کشش خوبی را در زیر بغل احساس کردید، جهت را برعکس کنید و به حالت شروع برگردید.

### نکات تمرینی برد

- کشش را فقط تا جایی که راحت هستید انجام دهید، کشش بیش از حد می تواند منجر به آسیب دیدگی شانه شود.
- آرنج ها را در تمام طول حرکت اندکی خم نگه دارید. هنگام بالا بردن دمبل آرنج خود را صاف نکنید. این کار باعث افزایش فعالیت عضلات پشت بازو می شود که فشار را از روی عضله هدف برمی دارد.



## زیر بغل دمبل تک خم<sup>۱</sup>

### هدف

این حرکت عضلات پشت را هدف قرار می‌دهد و به ویژه برای توسعه عضلات داخلی پشت مؤثر است.

### شروع

دست و زانوی چپ را روی یک نیمکت صاف قرار دهید و پای راست را محکم روی زمین بگذارید به طوری که کف دست رو به بدن باشد و اجازه دهید دمبل در کنار بدن آویزان شود تا عضلات زیر بغل به خوبی کشیده شوند.

### حرکت

آرنج خود را نزدیک بدن نگه دارید، دمبل را به سمت بالا و عقب بکشید تا زمانی که بالگن تماس پیدا کند. عضلات بالایی پشت را منقبض کنید. جهت را معکوس کنید و به موقعیت شروع بازگردید. بعد اینکه تعداد تکرارهای مورد نظر را در سمت راست کامل کردید، موقعیت خود را روی نیمکت تغییر دهید و تمرین را با بازوی چپ انجام دهید.

### نکات تمرینی برد

- در تمام طول حرکت پشت را اندکی قوس دهید و تنه را با سطح زمین موازی نگه دارید.
- چانه را همیشه بالا نگه دارید. این به جلوگیری از گرد شدن ستون فقرات در حین حرکت کمک می‌کند.



# انتشارات مبنی

## زیربغل تی بار<sup>۱</sup>

### هدف

این حرکت عضلات پشت را هدف قرار می‌دهد.

### شروع

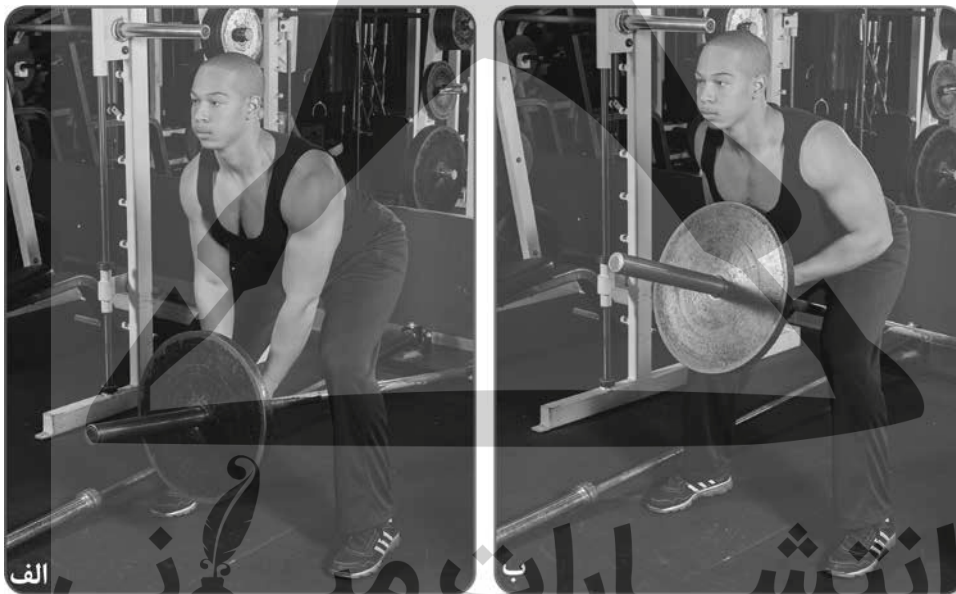
در پشت دستگاه تی بار بایستید و پاهای خود را تقریباً به اندازه عرض شانه باز کنید. زانوها را خم کرده و هالتر را بین پاها قرار دهید. قسمت بالایی میله را با هر دو دست بگیرید طوری که یک دست بالای دست دیگر باشد، همچنین اجازه دهید میله جلوی بدن آویزان باشد تا زیربغل‌ها کشش خوبی داشته باشند. کمی رو به جلو از باسن خم شوید و عضلات CORE (تنه) را سفت نگه دارید.

### حرکت

آرنج‌های خود را نزدیک به پهلوها نگه دارید، میله را تا حد امکان به سمت بالا به سمت بخش میانی بدن بکشید. عضلات بالایی پشت را منقبض کنید. جهت را معکوس کنید و به موقعیت شروع بازگردید.

### نکات تمرینی برد

- بسیار مهم است که تنه یک مقدار در حالت باز قرار گیرد (سینه بیرون و حفظ قوس کمر). گرد کردن ستون فقرات می‌تواند منجر به آسیب به کمر شود.
- همیشه در طول حرکت سر را بالا نگه دارید، این امر به جلوگیری از گرد شدن ستون فقرات کمک می‌کند.
- اگر می‌خواهید این حرکت را در خانه انجام دهید، یک حوله را دور یک طرف هالتر پیچید و میله را در گوشه اتاق قرار دهید. حوله از آسیب دیدن دیوار جلوگیری می‌کند.



## زیر بغل هالتر خم دست برعکس<sup>۱</sup>

### هدف

این حرکت عضلات پشت شما را هدف قرار می‌دهد.

### شروع

هالتر را به اندازه عرض شانه بگیرید به طوری که پشت دست هایتان رو به بدن باشند. اندکی بدن را رو به جلو بپیرید، زانوهای را خم کرده و کمر را کمی قوس دهید. اجازه دهید بازوهایتان مستقیم از شانه‌ها آویزان شوند تا عضلات زیربغل شما کشش خوبی داشته باشند.

### حرکت

آرنج را نزدیک به پهلوهایی خود نگه دارید، میله را تا حد امکان به سمت بخش میانی بدن بالا بکشید. عضلات بالایی پشت را منقبض کنید. جهت را عوض کنید و به موقعیت شروع بازگردید.

### نکات تمرینی برد

- این بسیار مهم است که تنه اندکی در حالت باز قرار گیرد (سینه بیرون و حفظ گودی کمر).
- گود کردن ستون فقرات می‌تواند منجر به آسیب به ناحیه پایینی کمر شود.
- همیشه سر را بالا نگه دارید، این به جلوگیری از گرد شدن (خمیدگی) ستون فقرات کمک می‌کند.



۴ تا ۵ تکرار اجرا خواهید کرد. ست دوم تعداد تکرار ۲ یا ۳ خواهد بود و در نهایت در ست آخر با اجرای یک تکرار تقریباً وزنه‌ای نزدیک به رکورد خود را تجربه خواهید کرد. میزان تلاش در ست اول ۲، در ست دوم ۱، و در ست آخر با تمام تلاش و تا جایی که خستگی عضلانی را تجربه کنید. با توجه به حسی که در این جلسه تمرینی دارید، در صورت آماده نبودن از نظر ذهنی یا بدنی، می‌توانید یک تکرار را انجام ندهید یا ممکن است یکی از تکرارها از فرم ایده‌آل خارج شود.

میکروسیکل چهارم از بلوک اول (هفته چهارم) که کاهش بار تمرینی است. در این هفته یعنی هفته چهارم، دو روز در هفته با فاصله ۷۲ ساعت بین هر جلسه تمرینی (شنبه و سه شنبه یا یکشنبه و چهارشنبه) به باشگاه خواهید رفت. در هر جلسه با استفاده از تمرینات فول بادی کل عضلات بزرگ بدن را تمرین خواهید داد. به ازای هر گروه عضلانی یک حرکت، ۳ ست و با تکرارهای بین ۱۵ تا ۲۰ اجرا خواهید کرد. نکته مهم اینکه اجرای هر ست نباید به هیچ عنوان برای شما چالشی و سخت باشد. میزان تلاش روی عدد ۴ خواهد بود. پس لطفاً اگر با تکرارهای آخر مشکل پیدا کردید، وزنه را سبک کنید.

### بلاک دوم

بلاک دوم از ۴ هفته میکروسیکل تشکیل می‌شود. در ۳ میکروسیکل اول، شما ۴ روز در هفته با ترتیب: دو روز تمرین، یک روز استراحت (شنبه، یکشنبه، سه شنبه و چهارشنبه) و یا دو روز تمرین، یک روز استراحت، یک روز تمرین، یک روز استراحت، یک روز استراحت (شنبه، یکشنبه، سه شنبه، پنجشنبه) به تمرین خواهید پرداخت. شنبه و سه شنبه به تمرینات بالاتنه اختصاص دارد و یکشنبه و چهارشنبه روی قسمت پایین تنه کار خواهید کرد. برای هر گروه عضلانی از حرکات اصلی و جانبی استفاده خواهید کرد و تعداد آن‌ها افزایش پیدا خواهد کرد. هر حرکت را ۳ ست اجرا خواهید کرد و میزان استراحت بین ست، تقریباً بین ۳ تا ۵ دقیقه برای حرکات اصلی، و ۲ دقیقه برای حرکات جانبی، خواهد بود. همانند بلاک قبلی با استفاده از افزایش بار پله‌ای در این بلاک نیز وزنه‌ها را زیاد می‌کنیم، در واقع با ثابت نگهداشتن تکرارها و افزایش وزنه، حجم تمرین را بالا می‌بریم.

برای حرکات اصلی دامنه تکرار ۴ و ۵ و برای حرکات جانبی

شما برای رسیدن به بازوهای قلبمه و شکم ۶ تیکه، به این عضلات حمله خواهید کرد.

### برنامه تخصصی

قبلاً گفتیم که فاز قدرت شامل ۸ هفته تمرینی خواهد بود که به ۲ بلاک تمرینی تقسیم می‌شود. هر بلاک تمرینی در ۳ هفته اول تمرین، با افزایش پله‌ای اضافه بار همراه خواهد بود. در مدت زمان این بلاک، شما باید سعی در افزایش وزنه در تعداد تکرارهای تعیین شده داشته باشید؛ البته با تاکید بر حفظ فرم خوب و در نهایت هفته چهارم با کاهش حجم و شدت تمرین روبرو خواهید شد. این هفته به شما کمک می‌کند تا به عضلات و مفاصل خود استراحت بدهید و به بهبود روند ریکاوری کمک کنید و از رسیدن احتمالی به بیش تمرینی جلوگیری کنید. با من همراه شوید تا ببینید داخل هر بلاک چه اتفاقی می‌افتد.

### بلاک اول

بلاک اول شامل ۴ هفته (میکروسیکل) می‌باشد. شما در هر هفته سه جلسه تمرین خواهید کرد (مثلاً شنبه، دوشنبه، چهارشنبه). در هر جلسه با استفاده از تمرینات فول بادی عضلات بزرگ بدن را تمرین خواهید داد. یک حرکت به ازای هر گروه عضلانی، در ۳ ست با استراحت بین ۳ تا ۵ دقیقه اجرا خواهد شد. افزایش پله‌ای وزنه‌ها را هم در برنامه خواهید داشت.

در اولین میکروسیکل در بلاک اول (هفته اول از مزوسیکل) از مقدار وزنه‌ای استفاده می‌شود که دامنه تکرارها را در ۴ الی ۵ حفظ شود. تعداد تکرارها ۴ و ۵ خواهد بود و در هفته اول با میزان تلاش یا ۲RIR یا ۳ اجرا خواهد شد. این یعنی تقریباً برای شما چالشی خواهد بود.

میکروسیکل دوم در بلوک اول (هفته دوم) تعداد تکرارها ۲ و ۳ خواهد بود و همانطور که انتظار می‌رود میزان شدت تلاش نسبت به هفته قبلی افزایش یافته است و RIR روی عدد ۱ یا ۲ می‌باشد. تمام کردن تکرارهای این هفته برای شما به مراتب از هفته قبلی چالشی‌تر و سخت‌تر خواهد بود، ولی به این معنا نیست که به خستگی کامل برسید و تمام توان و زور خود را بکار ببرید.

میکروسیکل سوم در بلوک اول (هفته سوم) می‌رسیم، تعداد تکرارها بین ۱ تا ۵ در ست‌های کاهش خواهد بود. در ست اول بین

فرم ایده‌آل خارج شود. حرکات جانبی در تمام ست‌ها بین ۶ تا ۸ تکرار اجرا خواهند شد و میزان تلاش بین عدد ۱ یا ۲ خواهد بود، مواظب باشید تا در اجرای حرکات تک مفصلی به خستگی نرسید. نفس راحتی بکشید، به هفته چهارم از بلاک دوم رسیدیم، یعنی کاهش بار تمرینی. شما ۲ روز در هفته (شنبه و سه شنبه) و با استفاده از تمرینات فول بادی گروه‌های عضلانی بزرگ را تمرین خواهید داد. به ازای هر گروه عضلانی یک حرکت و سه ست و با تکرارهای ۱۵ الی ۲۰ در این ۲ روز به تمرین خواهید پرداخت. نکته مهمی که باید حسابی به آن توجه کنید اینست که قرار نیست ست‌ها برای شما چالشی باشد و اگر در انجام تکرارهای آخر دچار مشکل می‌شوید، لطفاً وزنه را سبک کنید.

در جدول ۸-۱ می‌توانید یک نگاه کلی به پروتکل اجرایی در فاز قدرت ببینید. این روتین می‌تواند فرم یک قالب کلی طراحی برنامه تمرینی را در اختیار شما قرار دهد؛ همچنین می‌توانید بر اساس توانایی‌های فردی و محدودیت‌ها، حرکات مورد نیاز را در برنامه تغییر دهید.

دامنه تکرار ۶ تا ۸ را در هفته اول بلاک دوم، انجام خواهید داد. میزان تلاش باید عدد ۲ یا ۳ باشد، این یعنی تمام کردن تکرارها باید برای شما کمی سخت، ولی چالشی نباشد.

وارد هفته دوم می‌شویم، حرکات اصلی را در هفته قبلی ۴ و ۵ انجام دادیم و این هفته از تعداد تکرار کم می‌کنیم و به تعداد تکرار ۲ و ۳ می‌رسیم، حرکات جانبی را با تعداد تکرار ۶ تا ۸ انجام خواهید داد. میزان تلاش شما نسبت به هفته گذشته باید بالاتر باشد و RIR روی عدد ۱ یا ۲ می‌باشد. این یعنی تمام کردن ست‌ها با سختی بیشتر، ولی هنوز به مرحله ناتوانی نمی‌رسد.

هفته سوم جایست که تعداد تکرارها در یک الگوی کاهشی بین ۵ تا ۱ اجرا خواهد شد. بنابراین در ست اول حرکات اصلی، هدف اجرای ۴ یا ۵ تکرار خواهد بود. در ست دوم با کاهش تکرار روبرو هستیم و در این ست هدف اجرای ۲ یا ۳ تکرار خواهد بود و در نهایت در ست آخر، یک تکرار سنگین انتظار شما را می‌کشد. در ست اول میزان تلاش عدد ۲، در ست دوم ۱ و درست‌آخر با تمام توان انجام می‌شود. در این ست ممکن است شما حتی نتوانید حرکت را به اتمام برسانید یا حتی ممکن است حرکت از

جدول ۸-۱ نگاهی به پروتکل تمرینی فاز قدرت

پروتکل	منغیبرهای تمرینی
حرکات اصلی: ۵-۱	تکرار
حرکات کمکی: ۸-۶	
۳ ست به ازای هر حرکت	تکرار
حرکات اصلی: ۵-۳ دقیقه	استراحت
حرکات جانبی: ۲ دقیقه	
قسمت مثبت: انفجاری	تمپو
قسمت منفی: ۳-۲ ثانیه	
۳-۴ روز در هفته	تواتر

انتشارات مبنی

**جدول ۸-۲** هفته اول از فاز قدرت: بلاک ۱، میکروسیکل ۱  
این تمرینات را با میزان تلاش ۲ یا ۳ اجرا کنید.

روز	عضله هدف	نام حرکت	صفحه
شنبه	کل بدن	Military press / پرس سرشانه هالتر (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۸۴
		Barbell reverse grip bent row / زیربغل هالتر خم دست برعکس (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۴۱
		Barbell chest press / پرس سینه هالتر (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۵۹
		Deadlift / ددلیفت (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۱۲۹
		Barbell back squat / اسکوات از عقب با هالتر (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۱۲۵
یکشنبه	استراحت		
دوشنبه	کل بدن	Military press / پرس سرشانه هالتر (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۸۴
		Barbell reverse grip bent row / زیربغل هالتر خم دست برعکس (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۴۱
		Barbell chest press / پرس سینه هالتر (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۵۹
		Deadlift / ددلیفت (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۱۲۹
		Barbell back squat / اسکوات از عقب با هالتر (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۱۲۵
سه شنبه	استراحت		
چهارشنبه	کل بدن	Military press / پرس سرشانه هالتر (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۸۴
		Barbell reverse grip bent row / زیربغل هالتر خم دست برعکس (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۴۱
		Barbell chest press / پرس سینه هالتر (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۵۹
		Deadlift / ددلیفت (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۱۲۹
		Barbell back squat / اسکوات از عقب با هالتر (۳ ست × ۴-۵ تکرار)	۱۲۵
پنجشنبه	استراحت		
جمعه	استراحت		