

نسخه چربی سوزی پیشرفته

15 دقیقه ای



15 MINUTES

Advance

FAT BURNING

مشاهده کنید



www.enghebaz.com

ویژه چربی سوزی

نسخه چربی سوزی پیشرفته

این یک نسخه ورزشی شدید است و ویژه افراد با سطح متوسط به بالا و پیشرفته است که از ۶ حرکت تشکیل شده است و تا حرکت آخر به صورت مداوم انجام می شود و در انتها ۳ دقیقه استراحت و دور دوم شروع می شود.

از آنجایی که این نسخه ورزشی به امکانات احتیاج ندارد می تواند گزینه بسیار خوبی برای کاهش وزن، تثبیت و نگهداری بدن در شرایط مسافرت باشد. حتی باشگاه ها و مربی های خصوصی می توانند به صورت ویژه از آن استفاده کنند..

نوع تمرینات به گونه ای انتخاب شده است که کل بدن را درگیر می کند و به شما کمک می کند که کالری سوزی بالایی داشته باشید.

نکته مهم: هر هفته که پیشرفت کردید می توانید ۲۰ درصد به زمان و تعداد حرکات اضافه کنید .

نکته مهمتر: اینکه این برنامه ورزشی برای افراد سالم و سطح متوسط به بالا طراحی شده است. اگر هر کدام از این شرایط را ندارید پیشنهاد می دهیم که از برنامه های دیگر استفاده کنید.



شنبه
یکشنبه
دوشنبه
سه شنبه
چهارشنبه
پنج شنبه
جمعه

تعزین
تعزین
تعزین
تعزین
تعزین
تعزین
استراحت

نسخه چربی سوزی پیشرفته / ۱۵ دقیقه ای

تصویر حرکت	نام حرکت	تعداد تکرار/زمان	تعداد ست	میزان استراحت (ثانیه)
	۱. طناب زدن	۲۰۰	۲	۰
	۲. حرکت کوهنوردی	۲۰	۲	۰
	۳. طناب زدن	۲۰۰	۲	۰
	۴. بورپی	۲۰	۲	۰
	۵. طناب زدن	۲۰۰	۲	۰
	۶. پروانه (جامپینگ جک)	۲۰	۲	۱۸۰ (ثانیه)

● حرکات را پشت سر هم و از A تا F ادامه دهید و در انتهای برنامه می توانید ۱۸۰ ثانیه استراحت کنید.

● این برنامه ویژه افراد سالم با سطح متوسط به بالا می باشد.