

برنامه هوازی بدنسازی

مدت زمان انجام	نام حرکت
روز اول: شدت متوسط (۳۰ دقیقه)	
10 دقیقه	پیاده روی تند روی تردمیل
۱۰ دقیقه با سرعت متوسط و مقاومت پایین	دوچرخه ثابت
۱۰ دقیقه با سرعت متوسط	الپتیکال
روز دوم: شدت بالا (۲۰ دقیقه)	
۴ دقیقه گرم کردن، سپس ۳۰ ثانیه دویدن با سرعت بالا و ۱ دقیقه پیاده روی (تکرار برای 6 دور)	دویدن اینتروال روی تردمیل
۵ دقیقه با تمرکز روی افزایش استقامت عضلات پا	استپ اپ روی جعبه
روز سوم: شدت ترکیبی (۳۰ دقیقه)	
۱۰ دقیقه با ترکیب سرعت بالا و مقاومت کم	دوچرخه ثابت
۱۰ دقیقه با سرعت متوسط و شیب ۱۰-۵ درصد	تردمیل با شیب
۱۰ دقیقه به صورت تناوبی (هر دقیقه طناب زدن و ۳۰ ثانیه استراحت)	طناب زدن با دستگاه کراس فیت

مشاهده نحوه انجام حرکات: [تمرینات هوازی برای چربی سوزی](#)