

برنامه هوازی چربی سوزی در منزل

نام حرکت	مدت زمان انجام
روز اول - تمرینات پیوسته با شدت متوسط (۳۰ دقیقه)	
قدم درجا	۱۰ دقیقه با سرعت متوسط
پروانه	۵ ست ۱ دقیقه‌ای با ۳۰ ثانیه استراحت بین ست‌ها
طناب	۵ دقیقه با سرعت یکنواخت
روز دوم - اینتروال شدت پایین (۲۵ دقیقه)	
برپی	۴ ست ۱۰ تایی با ۳۰ ثانیه استراحت بین ست‌ها
اسکوات پرشی	۴ ست ۱۵ تایی با ۳۰ ثانیه استراحت بین ست‌ها
لانگز	۳ ست ۲۰ قدم (۱۰ قدم برای هر پا) با ۳۰ ثانیه استراحت بین ست‌ها
روز سوم - تمرینات با شدت متوسط و طولانی (۳۵ دقیقه)	
زانو بلند	۳ ست ۲ دقیقه‌ای با ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها
پلانک جانبی	۳ ست ۳۰ ثانیه‌ای برای هر سمت
کوهنورد	۳ ست ۱ دقیقه‌ای با سرعت ملایم
روز چهارم - اینتروال چربی‌سوزی (۲۰ دقیقه)	

پروانه و کوهنورد	۵ ست - هر ست ۳۰ ثانیه پروانه و ۳۰ ثانیه کوهنورد
اسکات پرشی	۳ ست ۲۰ تایی
قدم درجا	۵ دقیقه با سرعت ملایم

برای مشاهده نحوه انجام حرکات وارد لینک زیر شوید:

[تمرینات هوازی برای چربی سوزی](#)

Pulseapp.ir