

برنامه تمرینی روز اول

پس از انجام برنامه گرم کردن عمومی (شخصی) میتوانید برنامه های گرم کردن اختصاصی را انجام دهید

بخش اول Snatch Warm-Up / 1 گرم کردن شماره یک اسنچ (تک ضرب وزنه برداری) اجرای دو سری از حرکات زیر		
نام حرکات	معادل فارسی	ویدیو آموزشی (کلیک کنید)
(2 + 2 + 2) reps with empty barbell	اجرای اسنچ با میله خالی	-
2 Snatch Lift-Off	لیفت وزنه تا زانو	https://www.youtube.com/watch?v=uV4YvSt8IYo
2 Snatch Deadlift	لیفت کردن وزنه تا رسیدن به ایست کامل	https://www.youtube.com/watch?v=5XTD4PPV3_8
2 Snatch Pull	اجرای حرکت اسنچ بدون بالا بردن وزنه روی سر	https://www.youtube.com/watch?v=cRR87TYYGkE

بخش دوم Snatch Warm-Up / 2 گرم کردن شماره دو اسنچ (تک ضرب وزنه برداری) اجرای دو سری از حرکات زیر		
نام حرکات	معادل فارسی	ویدیو آموزشی (کلیک کنید)
(2 + 2 + 2) reps with empty barbell	اجرای اسنچ با میله خالی	-
2 BTN Snatch Grip Shoulder Press	پرس سرشانه با گریپ اسنچ، میله بار روی سرشانه	https://www.youtube.com/watch?v=auMUeOQ7phY
2 BTN Snatch Grip Push Press	پوش پرس با گریپ اسنچ، میله بار روی سرشانه	https://www.youtube.com/watch?v=C63u9f7cOhA
2 BTN Snatch Grip Push Jerk	جرک با گریپ اسنچ، میله بار روی سرشانه	https://www.youtube.com/watch?v=1_SEbV9UFUc