

الف جيم



**SUPER  
CLEAN  
BULK** SCB  
AMIR JAFARI



AMIR.ALEFGYM



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳ تا ۸	کلیات برنامه
۹ تا ۲۳	توضیحات فاز تخلیه
۲۴ تا ۳۵	تمرین فاز تخلیه
۳۶ تا ۴۰	توضیحات فاز حجم
۴۱ تا ۶۴	تمرینات فاز حجم

ارتباط با ادمین:

[T.ME/ALEFGYADMIN](https://t.me/ALEFGYADMIN)

ایمیل:

[@Amir.Jafari.Naimi@Gmail.Com](mailto:@Amir.Jafari.Naimi@Gmail.Com)

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به امیر جعفری بوده و هرگونه سو استفاده و کپی برداری و مشابه سازی، پیگرد قانونی دارد.





## کلیات برنامه

وقتی از دوران حجم صحبت میکنیم ، معمولاً تمرینات با وزنه سنگین و تعداد پایین و حجم زیاد غذا و سعی در بلعیدن هرچه بیشتر کالری ها ، اولین چیز است که به خاطر می آوریم .

شکم های برآمده و دستگیره های چربی و پهلوها در این دوران، چیز عجیبی به نظر نمیرسد و در عین حالی که اعتماد به نفس کافی برای درآوردن لباس در یک روز گرم آفتابی در کنار ساحل را نداریم، دائماً با خود تکرار میکنیم : وقتی کات کنم، دوباره سیکس پک هام رو میبینم و کلی عضله تا اون موقع ساختم.

اما این یک اشتباهه و برای بیشتر افراد کار نمیکند

در طول سالها کار با ورزشکاران حرفه ای ، افراد بسیاری را دیده ام که در دوران حجم ۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم وزن اضافه میکنند اما در زمان کات و مسابقه ، از سال قبل خود کوچکتند.

این چطور ممکن که وزن اضافه کنید

اما در نهایت عضله از دست داده باشید.





# الف حجم

نکته ای همیشه برای من تعجب برانگیز و جالب توجه بود و آن اینکه حتی ورزشکارانی که در فصل حجم به سختی قادر به اضافه کردن یک کیلو عضله بودند، بدون اینکه چند کیلو چربی به همراه آن اضافه کنند، در دوران بعد از مسابقه به طرز غیرقابل باوری به یک ماشین عضله سازی تبدیل میشدند.

افراد را میدیدم که در کل سال ۵ کیلو عضله ساخته بودند اما بعد از اولین مسابقه عمرشان ظرف مدت کوتاهی همین میزان عضله اضافه میکردند بدون اینکه حتی اثری از اضافه شدن یک گرم چربی در ظاهر آنها قابل مشاهده باشد.

در طول این سالها و در طول مشاوره های تمرینی و غذایی، به کرات افرادی را دیده ام که از ژنتیک خود گلایه دارند و اینکه در زمان حجم، فقط چربی میسازند و در زمان کات عضله از دست میدهند و این مسئله را به ژن های اکتسابی از والدین خود نسبت میدهند.

سالها پیش در حالی که به عنوان یک مربی بارها و بارها بدنسازها و ورزشکاران حرفه ای را برای رسیدن به سکوی قهرمانی در بهترین شرایط و کات ممکن راهنمایی کرده بودم،





# الف حجم

## چه اتفاقی افتاده بود!؟

کجای درسهای سنتی حجم و کات اشتباه بود!؟

بررسی دلایل این موضوع از اولویت های روزانه من شد و هزاران ساعت مطالعه و بررسی دلایل و نتایج آزمایش روشهای مختلف ، منجر به یک نتیجه شگفت آور شد.

روشهای قدیمی حجم در واقع عضلات شما را از بین میبرد!

این روشها سیستم هورمونی شما را تخریب میکنند. به بخشی از اتفاقات زنجیرواری که با برنامه های حجم به تدریج رخ میدهد ، توجه کنید.

- حساسیت انسولین کاهش می یابد

- با افزایش چربی در بدن ، آنزیم آروماتاز افزایش مییابد

- آروماتاز باعث افزایش میزان استروژن میشود.

- بالا رفتن ریسک کبد چرب و افزایش استروژن باعث اختلال در کارکرد تیروئید شده و باعث تشدید چرخه افزایش چربی میگردد.

- سطح تستسترون به تدریج کاهش می یابد

- سطح هورمون رشد و IGF-1 به طرز چشمگیری کاهش می یابد

- مواد غذایی راهی به درون سلول عضلانی نمی یابد و تنها سلولهای بدن که از انسولین بهره می برند سلولهای چربی هستند.





# الف حجم

تمام این دانسته ها منجر به تنظیم و ساخت نوعی استراتژی تمرینی و غذایی شد که در این برنامه ما با شما اشتراک خواهیم گذاشت.

در این برنامه شما میتوانید در یک مدت ۶ هفته ای حجم قابل توجهی عضله بسازید بدون آنکه در نهایت چربی کسب کرده باشید.

در واقع از چند کیلو حجم عضله خالص صحبت میکنم که بدست آوردن آن با روشهای سنتی شاید بیش از یک سال زمان لازم است.

اینها فقط گوشه ای از اتفاقاتی است که با عمل به توصیه های مربی باشگاهتون برای حجم گیری نصیب شما خواهد شد.

از آن بدتر اینکه به تدریج و با افزایش التهابات ناشی از مشکلات یاد شده و عدم راهیابی مواد غذایی به داخل سلول و کاهش هورمونهای آنابولیک ، بدن شما تبدیل به یک ماشین تولید چربی و از بین بردن عضلات بدل میشوند.





# الف حجم

این برنامه در واقع ۲ برنامه در دل یک برنامه است.

در یک فاز ، هدف اول بازگرداندن هورمونها به سطح ایده آل ، کاهش مقاومت به انسولین ، کاهش التهابات و به حداکثر رساندن توان بدن برای جذب مواد مغذی به منظور عضله سازی و از بین بردن شانس برای ساختن چربی در دوران حجم است و در فاز دیگری با نهایت توان از بین بردن محیط فوق العاده آنابولیک حاصل شده استفاده خواهیم کرد.

اما سلاح شخصی بکار رفته در این برنامه چیست ؟

رشد عضلانی در فرآیند خطی اتفاق نمی افتد به مرور زمان و با ادامه مصرف مواد غذایی با حجم بالا، تراکم آنزیم های جذبی مختلف بدن که برای جذب مواد غذایی مختلف در بدن تولید می شود هر روز کمتر از قبل خواهد شد و شما دیگر حتی قادر به جذب تمام میکرومغذی ها و استفاده از درشت مغذی های لازم برای رشد نیستند بطوری تصور خواهد کرد فرقی نمیکند چطور غذایی مصرف کنید، در نهایت نتیجه ای حاصل نخواهد شد.





این در واقع آموزش یک سیستم تمرینی و تغذیه است که با هیچ معیاری قابل قیمت گذاری نیست و با یادگیری آن طرز نگاه شما به دنیای ورزش و تغذیه تغییر خواهد کرد.

در این برنامه دقیقا به شما خواهیم گفت بر اساس تیپ بدنی و اهدافتان چگونه در بهترین زمان بین فازها تغییر برنامه دهید و چگونه حجمی باورنکردنی از عضلات را در هر سوئیچ کردنی بین فازها نصیب خود سازید.

این صرفا یک برنامه تمرینی نیست ، هزاران ساعت مطالعه و تجربه شخصی من در دل این برنامه نهفته است.



## روز سوم :

اگر بیشتر از ۸۵ کیلوگرم وزن دارید ، میتوانید ۲۰-۳۰ درصد مواد غذایی موجود در نمونه برنامه پایین را افزایش دهید.

وعده اول:

تخم مرغ کامل نیمرو در ۱۵ گرم کره +

وعده دوم:

وعده سوم:

گرم ماهی یا میگو یا سینه مرغ سرخ شده در کره + ۲ عدد گردو

یا

وعده چهارم:

سالاد سبزیجات + یک تن ماهی روغن کشی شده (با آبجوش بشوید) + ۳ قاشق روغن زیتون + ۳۰ گرم

مکمل های پیشنهادی :

روزی ۲ عدد با دوز ۲۵۰

به میزان ۳ تا ۶ گرم بسته به میزان در آن

(استفاده روزانه)

- از مصرف هرگونه مکمل آمینواسیدها یا انواع پودرهای پروتیین در این هفته پرهیز نمایید.
- میان وعده و اسنک کردن بین وعده ها حتی افزودن شیر یا شیرین کننده های طبیعی یا مصنوعی به چای و قهوه ، میتواند با اهداف این هفته در تضاد باشد.



(خانم ها):

روز اول :

اگر بیشتر از ۸۵ کیلوگرم وزن دارید ، میتوانید ۲۰-۳۰ درصد مواد غذایی موجود در نمونه برنامه پایین را

افزایش دهید.

وعده اول:

تخم مرغ کامل نیمرو در ۱۵ گرم کره +

وعده دوم:

وعده سوم:

گرم ماهی یا میگو یا سینه مرغ سرخ شده در کره +

مکمل های پیشنهادی :

روزی ۲ عدد با دوز ۲۵۰

به میزان ۳ تا ۶ گرم بسته به

در آن

(استفاده روزانه)

- از مصرف هرگونه مکمل آمینواسیدها یا انواع پودرهای پروتیین در این هفته پرهیز نمایید.
- میان وعده و اسنک کردن بین وعده ها حتی افزودن شیر یا شیرین کننده های طبیعی یا مصنوعی به چای و قهوه ، میتواند با اهداف این هفته در تضاد باشد.





## برنامه تمرینی فاز تخلیه (هفته دوم) جلسه اول

تعداد ست	نوع حرکت
۲۰-۲۰-۱۰-۸	اسکات
۱۰-۱۵-۲۰-۲۰	+ جلو بازو هالتر ایستاده
۲۰-۱۵-۱۰-۶	[Redacted] +
[Redacted]	لانجز راه رفتنی با وزنه
۴*۱۵-۲۰	جلوپا ماشین
۴*۱۰-۱۵	+ جلو بازو دمبل چکشی
[Redacted]	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
۲۰-۱۵-۱۰-۱۰	پشت بازو سیمکش ایستاده
+	+
۴*۲۰-۳۰	ساق پرس

استراحت بین ست ها تا جای ممکن پایین نگه داشته شود





## آقایان

برنامه غذایی فاز حجم حداکثر برای حدود وزنی حدود ۸۰ کیلوگرم :

یک وعده در روز ترجیحا صبحانه شامل :

عدد تخم مرغ کامل + [redacted] + روغن زیتون و ۲ تا ۳ گرم امگا ۳

یا

[redacted] (حداکثر ۱ تا ۲ وعده در هفته)

وعده قبل از خواب ( بشرط اینکه این وعده مساوی با وعده بعد از تمرین نباشد، در این صورت این وعده به عنوان وعده دوم مصرف شود )

یک بشقاب بزرگ کلم بروکلی ، گل کلم، قارچ ، هویج پخته، به شکل بخار پز یا خام + ۱ قاشق سرکه سیب + ۱۵۰ گرم سینه مرغ یا ماهی گریل

۳ وعده دیگر شامل :

[redacted]

نکته :

اگر بدن شما به گونه ایست که بسیار سخت وزن اضافه میکند و چربی بسیار کمی در زیر پوست خود دارید ، می توانید یک وعده مکمل شامل [redacted] + ۲۵ گرم وی به حین تمرین و بعد از تمرین خود اضافه نمایید





## خانم ها

برنامه غذایی فاز حجم برای کمتر از ۸۵ کیلوگرم:

یک وعده در روز ترجیحا صبحانه شامل :

عدد تخم مرغ کامل + [ ] + روغن زیتون و ۲ تا ۳ گرم امگا ۳

یا

[ ] (حداکثر ۱ تا ۲ وعده در هفته)

وعده قبل از خواب ( بشرط اینکه این وعده مساوی با وعده بعد از تمرین نباشد، در این صورت این وعده به عنوان وعده دوم مصرف شود )

یک بشقاب بزرگ کلم بروکلی ، گل کلم، قارچ ، هویج پخته، به شکل بخار پز یا خام + ۱ قاشق سرکه سیب + ۱۵۰ گرم سینه مرغ یا ماهی گریل

میان وعده :

۱۰۰ گرم [ ] یا ۱۵۰ گرم [ ] + [ ] ، حین تمرین و بعد از تمرین

۳ وعده دیگر شامل :

[ ] گرم برنج کته یا [ ] سیب زمینی متوسط پخته + [ ] فیله یا سینه مرغ یا ماهی گریل شده + برگ سبزیجات

نکته :

اگر بدن شما به گونه ایست که بسیار سخت وزن اضافه میکند و چربی بسیار کمی در زیر پوست خود دارید ، می توانید یک وعده [ ] شامل ۱۰۰ گرم [ ] + [ ] به حین تمرین و بعد از تمرین خود اضافه نمایید





## برنامه تمرینی فاز حجم (هفته دوم) جلسه اول

تعداد ست	نوع حرکت
۵*۱۵	اسکات
۴*۱۵	سومو ددلیفت
۴*۱۵	هاگ پا
۴*۱۵	
۵*۱۵	
۴*۱۵	
۴*۱۵	پشت پا خوابیده نوک پا به سمت بیرون

استراحت بین ست ها ۶۰ تا ۹۰ ثانیه





## برنامه تمرینی فاز حجم (هفته چهارم) جلسه ششم

تعداد ست	نوع حرکت
۴*۱۰-۱۲	لت دست باز از پشت سر
۴*۱۲-۱۵	+ زیربغل ایستاده دست صاف
۴*۱۰-۱۲	شنای معکوس
هر دست ۴*۱۲	+ زیربغل هالتر کنج دیوار تک دست
۴*	+ [Redacted]
۴*۱۲	[Redacted]
۴*	[Redacted]
[Redacted]	[Redacted]
۴*۱۲	سرشانه نظام هالتر EZ دست از زیر
۴*۱۲	+ سرشانه پشت سیمکش
۴*۱۵	شراگ دمبل تک تک متناوب هر دست
۴*۱۵	+ کول سیمکش

استراحت بین ست ها ۶۰ ثانیه

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

