

## کتابخانه تمرینات - حالت ۳ (ترکیبی) | Exercise Library – Type 3 (Hybrid)

### عضلات سینه (Chest)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Chest Press Machine + Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه بالا، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Incline Chest Press Machine + Incline Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Cable Fly + Wide Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه و پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Pec Deck Machine + Diamond Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Chest Press Machine + Clap Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه بالا و پایین، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Incline Cable Fly + Decline Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Dumbbell-Free Chest Press Simulation (با کش) FA: Push-Up +
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه و شانه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Cable Crossover + Archer Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Machine Chest Press Drop Set + Push-Up Hold FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Chest Press + Spiderman Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه بالا و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Incline Chest Press + Side Plank Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest عضلات سینه (Chest) FA:	EN: Pec Deck Machine + T Push-Up FA:

هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Cable Chest Press + Plyometric Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Chest Press + Plank to Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه بالا، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Cable Incline Press + Incline Diamond Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Chest Press + Push-Up to Side Plank FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Pec Deck + Explosive Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Cable Fly + Side Plank Hip Dip FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Chest Press + Mountain Climber FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه بالا و پایین، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Chest FA: (Chest) عضلات سینه	EN: Incline Chest Press + Push-Up + Jump FA:

عضلات پشت (Back)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Lat Pulldown Machine + Inverted Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Seated Row Machine + Bodyweight Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Cable Row + Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت و جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Assisted Pull-Up Machine + Chin-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Row Machine + Horizontal Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Lat Pulldown + Archer Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت بالا و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Cable Face Pull + Scapular Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: T-Bar Row + Inverted Row Single Arm FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Lat Pulldown Drop Set + Chin-Up Hold FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Cable Row + Pull-Up + Hold FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت و پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Machine Row + Bodyweight Kickback FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت و کل بدن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Assisted Pull-Up + Bear Crawl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Lat Pulldown + Plank to Arm Lift FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت و سینه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Back FA: عضلات پشت (Back)	EN: Row Machine + Push-Up to Side Plank FA:

EN: Cable Row + Superman Hold FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	پشت پایین، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Machine Assisted Pull-Up + Towel Curl FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	پشت و جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Lat Pulldown + Side Plank Reach Under FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	پشت و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Row Machine + Mountain Climber FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	پشت و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Lat Pulldown + Plank Jacks FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	متوسط	پشت و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Row + Jumping Pull-Up FA:	EN: Back عضلات پشت (Back) FA:	حرفه‌ای	پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو

## شانه (Shoulders)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Shoulder Press Machine + Pike Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جانبی و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Lateral Raise Machine + Side Plank Arm Lift FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه عقب، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Rear Delt Machine + Y-T Raises FA: با وزن بدن
هر دو	دم پایین، بازدم آزاد	شانه جانبی، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم آزاد، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Cable Lateral Raise + Arm Circles FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Shoulder Press Machine + Elevated Pike Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Dumbbell-Free Shoulder Press Simulation (با کش) FA: Handstand Wall Walk +
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جانبی و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Lateral Raise Machine + Side Plank Reach Under FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه عقب، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Rear Delt Machine + Plank to Side Arm Raise FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه و شکم، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Cable Shoulder Press + Shoulder Taps on Knees FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	شانه، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Shoulder Press Machine Drop Set + Wall Walk Hold FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه جانبی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Lateral Raise Machine + T-Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه عقب و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	EN: Rear Delt Machine + Plank to Downward Dog FA:

EN: Cable Lateral Raise + Reverse Plank Leg Lift FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه جانبی، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Shoulder Press Machine + Plank Reach FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Lateral Raise Machine + Hollow Body Hold FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	حرفه‌ای	شانه جانبی، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Rear Delt Machine + Side Crunch FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه عقب و پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Shoulder Press + Arm Circles FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	مبتدی	شانه، مبتدی، دم پایین، بازدم آزاد، هر دو	دم پایین، بازدم آزاد	هر دو
EN: Shoulder Press Machine + Plank to Side Plank Rotation FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Lateral Raise Machine + Shoulder Shrugs FA: با وزن بدن	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	مبتدی	شانه فوقانی، مبتدی، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Rear Delt Machine + Plank Jacks FA:	EN: Shoulders FA: (Shoulders) شانه	متوسط	شانه عقب و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

## پایین تنه / پاها (Legs)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر و باسن، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Press Machine + Bodyweight Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر و باسن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Press + Jump Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر و باسن، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Press + Forward Lunge FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر و باسن، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Press + Reverse Lunge FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Extension + Side Lunge FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	همسترینگ و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Curl + Curtsy Lunge FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	چهارسر و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Smith Machine Squat + Split Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین تنه و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Smith Machine Lunge + Step-Up FA: بدون وزنه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین تنه و باسن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Press + Bulgarian Split Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	ساق، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Calf Raise Machine + Single Leg Calf Raise FA: بدون وزنه
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Press + Side Step Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن و چهارسر، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Smith Machine Squat + Frog Jump FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن و چهارسر، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Press + Broad Jump FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	همسترینگ و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Legs FA: پایین تنه / پاها (Legs)	EN: Leg Curl + Glute Bridge FA:

EN: Leg Extension + Step-Up with Knee Raise FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	چهارسر و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Smith Machine Hip Thrust + Donkey Kick FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Leg Press + Curtsy Lunge Jump FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	باسن و چهارسر، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Leg Press + Skater Squat FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط تا حرفه‌ای	باسن و چهارسر، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Smith Machine Lunge + Wall Sit FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	مبتدی	چهارسر و باسن، مبتدی، دم پایین، بازدم آزاد، هر دو	دم پایین، بازدم آزاد	هر دو
EN: Leg Press + Squat Hold with Pulse FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Leg Curl + Glute Bridge March FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	باسن و همسترینگ، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Leg Extension + Side-Lying Leg Lift FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	مبتدی	چهارسر و باسن جانبی، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Smith Machine Split Squat + Fire Hydrant FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	مبتدی تا متوسط	پایین تنه و باسن، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Leg Press + Clamshell FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	مبتدی	باسن جانبی، مبتدی، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Smith Machine Squat + Lateral Step-Out Squat FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	پایین تنه و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Leg Curl + Broad Jump + Backward Walk FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	همسترینگ و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Leg Press + Jumping Lunge FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	حرفه‌ای	باسن و چهارسر، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Smith Machine Hip Thrust + Side Step Squat FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو



EN: Leg Press + Curtsy Lunge FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Smith Machine Squat + Glute Bridge FA:	EN: Legs پایین تنه / پاها (Legs) FA:	متوسط	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو

## جلو بازو (Biceps)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Cable Biceps Curl + Bodyweight Biceps Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو و پشت، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Dumbbell-Free Curl Simulation (با کش) + Chin-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Preacher Curl Machine + Towel Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو و ساعد، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Cable Hammer Curl + Bodyweight Hammer Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	جلو بازو و پشت، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Biceps Curl Machine + Pull-Up Narrow Grip FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	جلو بازو، حرفه‌ای، توقف ۲-۳ ثانیه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Cable Curl + Chin-Up Hold FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	جلو بازو و پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Dumbbell-Free Curl + Commando Pull-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Cable Curl Drop Set + Inverted Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	جلو بازو و پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Preacher Curl Machine + Pull-Up Superset FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	جلو بازو و پشت، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Biceps FA: (Biceps) جلو بازو	EN: Cable Biceps Curl + Chin-Up + Hold FA:

## پشت بازو (Triceps)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو و سینه، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	EN: Triceps Pushdown (Cable) + Diamond Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	EN: Overhead Triceps Extension + Triceps Dips FA: روی صندلی
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	EN: Triceps Kickback + Close Grip Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	EN: Cable Overhead Triceps Extension + Elevated Triceps Dip FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، حرفه‌ای، نگه داشتن ۵-۱۰ ثانیه، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	EN: Triceps Rope Pushdown + Bodyweight Triceps Hold FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	EN: Cable Pushdown + Push-Up + Shoulder Tap FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	EN: Overhead Triceps Extension + Close Grip Elevated Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	EN: Triceps Dips Machine + Diamond Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	EN: Cable Rope Pushdown Drop Set + Triceps Kickback FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو و پهلوی، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Triceps FA: (Triceps) پشت بازو	EN: Overhead Extension + Push-Up to Side Plank FA:

## شکم و پهلو (Core/Abs)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Cable Crunch + Plank FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پهلو، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	مبتدی تا متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Ab Crunch Machine + Side Plank FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Cable Woodchopper + Plank with Shoulder Tap FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Decline Sit-Up + Mountain Climber FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Cable Side Bend + Bicycle Crunch FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم پایین، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Ab Roller + Reverse Crunch FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم پایین، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Hanging Leg Raise + Flutter Kicks FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Cable Twist + Leg Raise FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Ab Crunch Machine + V-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Cable Oblique Crunch + Russian Twist FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Side Plank Hip Dip + Cable Woodchopper FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Plank with Arm Reach + Cable Twist FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Mountain Climber + Cable Crunch FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Core/Abs FA: شکم و پهلو (Core/Abs)	EN: Side Plank + Oblique Crunch Machine FA:

EN: Hanging Knee Raise + Plank to Side Plank FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	متوسط	شکم و پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Cable Reverse Crunch + Hollow Body Hold FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	حرفه‌ای	شکم، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Side Plank Reach + Cable Side Bend FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	متوسط	پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Ab Roller + Side Crunch FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	متوسط	شکم و پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Decline Sit-Up + Standing Oblique Crunch FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	متوسط	شکم و پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Plank to Side Plank + Cable Twist FA:	EN: Core/Abs FA: (Core/Abs) شکم و پهلو	متوسط	شکم و پهلو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو

باسن و همسترینگ (Glutes/Hamstrings)

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن و همسترینگ، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Glute Bridge + Leg Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Single Leg Glute Bridge + Leg Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Donkey Kick + Smith Machine Hip Thrust FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن جانبی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Fire Hydrant + Leg Press Lateral Step FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن جانبی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Side-Lying Leg Lift + Cable Kickback FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن جانبی و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Clamshell + Smith Machine Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن و داخل ران، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Sumo Squat + Leg Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Frog Jump + Leg Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن و چهارسر، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Broad Jump + Glute Bridge FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Lateral Step-Out Squat + Smith Machine Split Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	EN: Curtsy Lunge + Leg Press FA:

EN: Bulgarian Split Squat + Leg Curl Machine FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	متوسط تا حرفه‌ای	باسن و همسترینگ، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Jumping Lunge + Glute Bridge March FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	حرفه‌ای	باسن و چهارسر، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Step-Up + Smith Machine Squat FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	متوسط	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Skater Squat + Leg Press FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	متوسط تا حرفه‌ای	باسن و چهارسر، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Wall Sit + Glute Bridge FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	مبتدی	باسن و چهارسر، مبتدی، دم پایین، بازدم آزاد، هر دو	دم پایین، بازدم آزاد	هر دو
EN: Squat Hold with Pulse + Leg Press FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	متوسط	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Glute Bridge March + Cable Kickback FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	متوسط	باسن و همسترینگ، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو
EN: Side Step Squat + Leg Curl Machine FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	متوسط	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	دم پایین، بازدم بالا	هر دو
EN: Glute Bridge + Fire Hydrant FA:	EN: Glutes/Hamstrings FA: (Glutes/Hamstrings) باسن و همسترینگ	مبتدی تا متوسط	باسن و همسترینگ، مبتدی تا متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	دم پایین، بازدم فشار	هر دو

## حرکات پیشرفته کل بدن

مناسب	تنفس	نکات اجرای صحیح	سطح	عضله هدف	نام حرکت (EN/FA)
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Burpee + Chest Press Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	کل بدن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Mountain Climber + Cable Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پایین‌تنه و باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Jump Squat + Leg Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه و پشت بازو، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Push-Up + Pec Deck Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین‌تنه و باسن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Lunge + Smith Machine Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Plank + Cable Woodchopper FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Side Plank + Lateral Raise Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن و همسترینگ، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Jumping Lunge + Leg Curl Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	جلو بازو و کل بدن، متوسط تا حرفه‌ای، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط تا حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Burpee + Cable Biceps Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو و سینه، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Push-Up + Overhead Triceps Extension FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شانه و پایین‌تنه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Squat + Cable Lateral Raise FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	کل بدن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Plank to Push-Up + Leg Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Cable Row + Inverted Row + Mountain Climber FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	سینه و کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Chest Press + Push-Up + Jump FA:



هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پایین تنه و باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Leg Press + Jumping Lunge + Glute Bridge FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Cable Woodchopper + Plank with Arm Reach FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پشت بازو و سینه، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Push-Up + Cable Triceps Pushdown FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Burpee + Pull-Up + Leg Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	باسن و چهارسر، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Side Lunge + Cable Kickback FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، شانه، سینه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Plank + Push-Up + Mountain Climber FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین تنه و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Jump Squat + Side Plank Reach Under FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Cable Chest Press + Push-Up + Side Plank FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پایین تنه و باسن، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Leg Press + Glute Bridge March FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	کل بدن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Burpee + Cable Side Bend FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و کل بدن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Mountain Climber + Cable Crunch + Plank FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین تنه و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Jumping Lunge + T-Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین تنه و جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Side Step Squat + Cable Biceps Curl FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پایین تنه و کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Smith Machine Squat + Burpee + Push-Up FA:

هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم، پهلوی، پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Plank to Side Plank + Cable Row FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	باسن و پشت بازو، متوسط، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Jump Squat + Overhead Triceps Extension FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین‌تنه، شانه، سینه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Lunge + Push-Up + Cable Lateral Raise FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پایین‌تنه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Plank + Mountain Climber + Leg Press FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Cable Woodchopper + Side Plank Hip Dip FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	کل بدن و جلو بازو، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Burpee + Dumbbell-Free Curl Simulation FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پشت بازو، سینه و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Push-Up + Cable Triceps Pushdown + Plank FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پایین‌تنه و باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Squat + Jumping Lunge + Side Step Squat FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پشت، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Plank + Cable Row + Shoulder Taps FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین‌تنه، باسن و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Jump Squat + Side Plank + Cable Kickback FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	کل بدن و باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Burpee + Leg Press + Glute Bridge FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Mountain Climber + Plank with Arm/Leg Lift FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Push-Up + Cable Fly + Side Plank FA:

هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین تنه و شکم، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Squat + Jumping Lunge + Cable Side Bend FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و کل بدن، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Plank to Push-Up + Cable Woodchopper FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پایین تنه و شانه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Jumping Lunge + Shoulder Press Machine FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	پهلوی و سینه، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Side Plank + Cable Chest Press + Push-Up FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پایین تنه و باسن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Leg Press + Burpee + Tuck Jump FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	شکم و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Plank + Side Plank Hip Dip + Cable Twist FA:
هر دو	دم پایین، بازدم فشار	پایین تنه و کل بدن، حرفه‌ای، دم پایین، بازدم فشار، هر دو	حرفه‌ای	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Jump Squat + Burpee + Mountain Climber FA:
هر دو	دم پایین، بازدم بالا	سینه، پشت و پهلوی، متوسط، دم پایین، بازدم بالا، هر دو	متوسط	EN: حرکات پیشرفته کل بدن FA:	EN: Push-Up + Cable Row + Side Plank Reach FA: