

سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۵	سرکار خانم مرضیه رحیمی	۲۴

## روز اول

تمرین | لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۳/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین   کشش همسترینگ	
شدت   ۷۰-۸۵٪	تکرار   ۱۲
ضرب آهنگ   ۵/۲ / ۲	ست   ۴
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

تمرین   اسنچ تک دست	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۵
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

تمرین   اسنچ تک دست	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۵
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

<p>تمرین   لت با دستان باز</p>		<p>توضیحات   سوپر ست</p>	
<p>تکرار   ۱۲</p>		<p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p>	
<p>شدت   ۷۰-۸۰%</p>		<p>توضیحات   سوپر ست</p>	
<p>ست   ۴</p>		<p>توضیحات   سوپر ست</p>	
<p>ضرب آهنگ   ۲/۲</p>		<p>توضیحات   سوپر ست</p>	

	تمرین   نیمه زانو زدن		اسکات سامو با دمبل از جلو	
	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪
	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/۲	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/۲
	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات   سوپر ست		توضیحات   سوپر ست		روز دوم		توضیحات   سوپر ست		توضیحات   سوپر ست	
تمرین   تعادل و حمایت جلو عقب (تخته تعادل)		تکرار   ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰٪ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۵/۲/۲ استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست							
تمرین   کشش شانه		تکرار   ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰٪ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۵/۲/۲ استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست		 					
تمرین   لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست		تکرار   ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰٪ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۵/۲/۲ استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست							
تمرین   لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست		تکرار   ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰٪ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۵/۲/۲ استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست							
تمرین   نشر مورب پادمبل		تکرار   ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰٪ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۵/۲/۲ استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست							