BMI	نام و نام خانوادگی	سن
77	جناب آقای مهدی حافظپور	45

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	ضربه زانو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V•-A•%	۴	۱۲	قدم چرخشی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V•-A•%	۴	۱۲	پلانک ۴۵ درجه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V•-A•%	۴	۱۲	تعادل نیمه زانو زدن درون خطی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V•-A•%	۴	۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V•-A•%	۴	۱۲	پشت بازو با دمبل خوابیده به پشت متناوب
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V•-A•%	۴	۱۲	اسكات زندانيان
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V•-A•%	۴	۱۲	کشش مهره ها

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	کوهنوردی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V°-A°%	k	۱۲	پريدن تي شکل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V°-A°%	k	۱۲	کبری دمر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V°-A°%	k	۱۲	پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V°-A°%	k	۱۲	گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V°-A°%	k	۱۲	لت با دستان باز
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V°-A°%	k	۱۲	پرس سینه با دمبل به صورت متناوب
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	٧٠-٨٠%	k	۱۲	كشش شانه

روز اول

8	G.		
阿			
3	Ale		_
K	K		





ضرب آهنگ ۲/ ۲/ ₀	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت 🕴 🗖
وپر ست	توضيحات س

تمرین| ضربه زانو

ست| ۴

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرین| قدم چرخشی

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

ک ۴۵ درجه	تمرین پلانک ۴۵ درجه		
شدت %۰۸-۰۷	تكرار ۱۲		
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴		

سوپر ست	توضيحات

تعادل نیمه زانو زدن بن درون خطی	تمر

شدت %•۸-•۷	تكرار ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست ۴
۶۰-۰ ^۵ ثانیه	استراحت ١٥

توضيحات سوپر ست لانچ همراه جلو بازو _{تمرین}| چکشی و پرس شانه

> استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضيحات سوپر ست

ست| ۴

تکرار | ۱۲ | شدت | ۱۲۰۰۰۷

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

پشت بازو با دمبل _{تمرین}| خوابیده به پشت متناوب

شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ٥

توضيحات سوپر ست

تمرين| اسكات زندانيان

شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ٥١

توضيحات سوپر ست

تمرین| کشش مهره ها

شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ٥

تمرین| کوهنوردی

ست| ۴

ست| ۴

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات**| سوپر ست**

تمرین| پریدن تی شکل

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرین اکبری دمر

ست| ۴

تكرار | ۱۲ | شدت | %• ۸-•۷

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰۸۰۰۷

ضرب آهنگ 🛘 ۲/ ۲/۰

ضرب آهنگ 🛘 ۲/۲/۰

توضيحات سوپر ست

روز دوم



























ت سر هم خم و باز گردن	پا پشت سر هم خم و باز ^{تمرین} ا کردن گردن	
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲	
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴	
۶۰۰ ثانیه	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	
پر ست	توضيحات سو	
گام زدن به بالا همراه _{تمرین} پرس سرشانه تک دست		
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲	
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴	
۶۰۰ ثانیه	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست		
دستان باز	تمرين لت با	
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲	
ضرب آهنگ ۲/۲/۰	ست ۴	

	ثانيه	۶۰-۹۰	ستراحت
_			

2,5	- 1	

پرس سینه با دمبل به _{تمرین}| صورت متناوب

شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
استراحت 9۰-9۰ ثانیه	

asl A	کشش	1
سابه	حسس	مرين

شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۰۶ ثانیه	استراحت ١٠

ست	سوير	وضيحات

T



















