ول	روز ا
	پا پشت سر هم در یک محور ۱۲ شدت ۱۷۰-۸۰% ۲ فرب آهنگ ۱۲/۱/۰ ۱۳ فرب آهنگ ۱۲/۱/۰
Star As Johnson (March Star Star Star Star Star Star Star Star	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه ۱۲ شنت ۱۰/۰۵ شنت ۱۰/۰/۲ ۴ ۱ ضرب آهنگ ۱۲/۲/۰ احت ۱۹۰-۶۰ ثانیه
	اسكات به همراه باز ا كردن سريع دست ها بالاى سر   ۲ شدت   ۷۰-۸۰%   ۴ ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰   تانيه
تورین   بالا رفتن از کوه  تورار   ۱۲   شدت   ۱۰۰۸۰۰   ۲۰۰۸۰۰   ۲۰۰۸۰	ا ۱۲ شدت ۱۳۰۸ ۱۵۰ ۱۲ است ا شراگ ۱۲ ۱۲ مدت ا شریع در است از است است از ا
تعرین   اسکات زندانیان    ۲۰-۱۵   ۱۲   ۱۲   ۱۲   ۱۲   ۱۲   ۱۲   ۱۲	۰/۲/۲ فرب آهنگ ۱ /۲/۲ مرب آهنگ ۱ /۲ /۲ /۲ /۲ /۲ /۲ /۲ /۲ /۲ /۲ /۲ /۲ /۲

, ,	, , ,
شدت   %۰۸-۰۷	کرار   ۱۲
ضرب آهنگ   ۲ /۲/ه	ىت  ۴
۰-۰۶ ثانیه	ستراحت   ١٠

	وم ماريد ماريد			توفیعات اسوپر ست اسکات به همراه باز تمرین اکردن سریع دست ها بالای سر تکرار ۱۲ شدت ا ۸۰۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ا ۲/۲/۰ استراحت ا ۹۰-۶۰ ثانیه
				تمرین   چرخش مهره ها تکرار   ۱۲ شدت   ۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
The state of the s	تمرین الم فردن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست الاست	trailing)	The same	تمرین الانج به طرفین همره پرس سرشانه تکرار ۱۲ شدت ا%۸۰-۷۰ ست ۲ ۱۲ ۱۲ استراحت ا ۲/۲ ۱۶۰۰ توفیحات ا سوپر ست
and the second s	تمرین   نشر مورب بادمبل  ۲۰   ۱۲   شدت   ۱۲۰   ۱۲   ۱۲	And the second s	to all page.  In	سلیب متناوب دستن ثابت نکرار ۱۲ شدت ۵۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۹-۶۰ ثانیه توضیحات ا سوپر ست
	تمرین   ایستادن بدون حمایت تکرار ۱۲ شدت   ۱۸۰۰۰۰ ست   ۴ /۲/۰ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه توضیعات   سوپر ست			تمرین ا کشش مهره ها  تکرار ا ۱۲ شدت ا %۰۸-۰۷  ست ا ۴ ضرب آهنگ ا ۲/۲/۰  استراحت ا ۹۰-۶۰ ثانیه  توضیحات ا سوپر ست