



روز اول

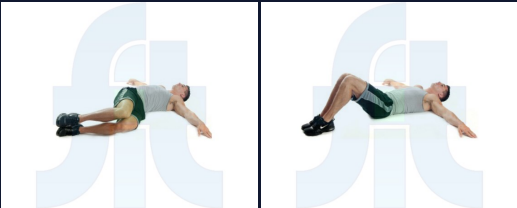
					تمرین پا پشت سر هم در یک محور
					تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
					ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/۲
					استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
					توضیحات سوپر ست

				تمرین لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
				تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
				ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/۲
				استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
				توضیحات سوپر ست

			تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
			تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
			ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست

				تمرین پرش دمبل با شراک
				تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
				ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/۲
				استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
				توضیحات سوپر ست

				تمرین جلو بازو با دمبل ایستاده
				تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
				ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/۲
				استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
				توضیحات سوپر ست

		تمرین کشش کمر
		تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
		ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

روز دوم

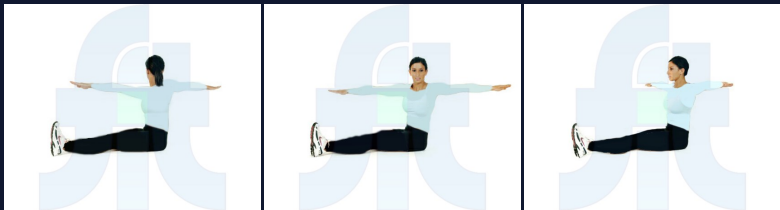
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



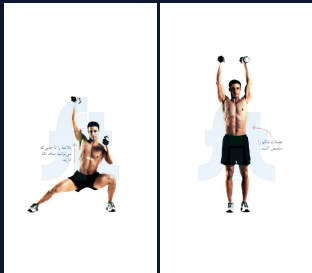
تمرین | چرخش مهره ها

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



تمرین | لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



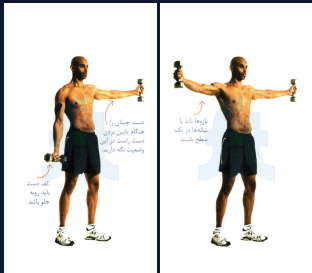
تمرین | گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



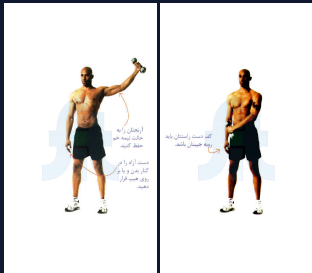
تمرین | صلیب متناوب دستن ثابت

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



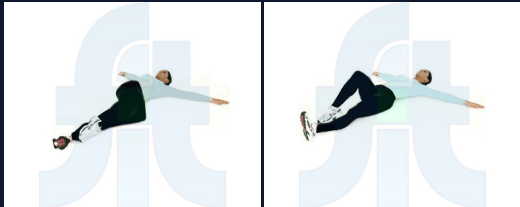
تمرین | نشر مورب بادمبیل

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



تمرین | کشش مهره ها

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



تمرین | ایستادن بدون حمایت

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

