۳۰.۶۹۲۳۰۷۶۹۲۳۰۷۶۹۳۳ شخص نفر کل کارکنان شرکت بهبود ارتباط چ

	روز اول		
			تمرین بلند شدن ترکیه ای
			تکرار ۱۲
	4-		ست ۴
ا خشد از مسل ام سارید کلند بخشان را در ویژه ویشد فراه در دردی		رجان را متل کیند را راجان را متل کیند را	شدت %۰۸-۰۷
	اری دسته راستان را نک باده بر بردی آن قرار نامیده قرار نامیده		ضرب آهنگ ۲/۲/۰
			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست
			تمرین الند شدن ترکیه ای
			تکرار ۱۲
			هت الله الله
المستقبل الاستان المستقبل بالمرودية والمستقبل المرودية		15	شدت %• ۸ - • ۷
	اریو مسد رستان را تک داده و بر وی ان فراز عابد	رجان الاسکند	ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست
			Single Leg Balance - Clock تمرين
		<u> </u>	تكرار ۱۲
24 5 0 7 8' 23 9' 10. 1 12 11	45 7 7 8 9 9 10 12 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	3 9 10.	ست ۴
×12×	15 15	7 12 17	شدت %•∧-•∨
			ضرب آهنگ ۲/۲/۰
			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست

گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست			تمرین اللا رفتن از کوه
تکرار ۱۲			יצעור ۱۲
ست ا ۴	Secretary of the first production of the secretary of the	$\label{eq:controller} \begin{array}{c} \operatorname{Vi}(p) & \operatorname{dist}(p) \\ \operatorname{subm}(p) & \operatorname{dist}(p) \\ \operatorname{subm}(p) & \operatorname{dist}(p) \end{array}$	ست ا
شدت <mark>√۰۸۰۰</mark> شدت		Contraction of the Contraction o	شدت ۷۰-۸۰%
- ضرب آهنگ ۲ /۲/ه			ضرب آهنگ ۲ /۲/ ه
استراحت 9۰-۶۰ ثانیه			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
موتيدد السوپر ست			
تمرین انشر از جلو بغل			تمرین نشربغل ترکیبی
	.	•	-
تمرین انشر از جلو بغل	The top side		تمرین انشربغل ترکیبی تکرار ۱۲ ست ۴
تمرین نشر از جلو بغل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۱۲۰۰۳۰	المنت دو المنت ال		تمرین انشربغل ترکیبی تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ا ۸۰۰-۷۰
تمرین نشر از جلو بغل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	المستندو وست بابد بوبه بابلا باشده	کله دست چې باند رومه وان باند رومه طو رومه طو	تمرین انشربغل ترکیبی تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
تمرین نشر از جلو بغل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۱۲۰۰۳۰	The stage shift	کله دست چب باید راست باید رومه ران باشد. باشد	تمرین انشربغل ترکیبی تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
تمرین نشر از جلو بغل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	The court of the c	كه دست چين بايد ويه ران باشد ويه مثو ويه عثو	تمرین انشربغل ترکیبی تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰





				تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
				تکرار ۱۲
	6			ست ۴
				شدت ۷۰-۸۰%
				ضرب آهنگ ۲/ ۲/ ه
				استراحت م۹۰-۶۰ ثانیه
				توضيحات سوپر ست
				تمرین اسنچ کتری شکل
				تكرار ۱۲
				ست ۴
				شدت %ه.۸۰% ا
	955			ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
				استراحت م ۹۰-۶۰ ثانیه
				توضیحات سوپر ست
_م کات جهشی با دمبل	تمرین اس			تمرین مراگ دست باز
	تکرار ۱۲			تکرار ۱۲
	ست ۴			ست ۴
V • - A •	شدت %٥	ميدها را با تمام		شدت
۰/۲/ ۲	ضرب آهنگ	یکشید. کتا جایی که می توانید بالا	چ کے اور دوست دو مالتر بادد دوست دو کی میکنیز رانوما باشد	ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
۹۰-۹۰ ثانیه	استراحت		هالتر باید درست در دیر زانوها باشد	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
سوپر ست	توضیحات			توضیحات سوپر ست
چ با هالتر روی جعبه			b	_{تمرین} پشت بازو سیم کش طناب تک دست
	تکرار ۱۲	شانه ها را به سست بابست و این از در		تکرار ۱۲
	ست ۴	ار نعتان وا مال تک دارید		ست ا ۴
	شدت %٥			شدت %۰.۸۰%
۰/۲/ ۲				ضرب آهنگ ۲ /۲/ ه
۹۰-۹۰ ثانیه	<u>. </u>		فلسامي بين دو پايه اداوه نوس شامه باياند	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
سوپر ست	توضیحات			توضیحات سوپر ست
	روز سوم			

			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
فره سمین کشداری بش را خفد کنید	ران ما باشد ران ما باشد ران ما باشد		تمرین الیفت مرده پاصاف با دمبل به الاحمراه پارویی اتکرار ۱۲ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳
			تمرین <mark>اسنچ کتری شکل</mark> تکرار ۱۲ ست ۴
			شدت ۱۰۰% ۸۰۰% مرب آهنگ ۲ /۲/ ۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسکات جام شکل پا باز تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۰۸-۰۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۰۹-۰۰۰ ثانیه	Emer seals, control of the seal of the sea	دسالیل باید الای ماند باشد از مها د را الای د ماند الای د ماند	تمرین چاپ ایستاده تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۸۰-۰۷ فرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست
_{تمرین} چرخش خارجی بازو به صو خوابیده			بالا کشیدن ران زانوی خم توپ _{تمرین} سوییسی معکوس
تکرار ۲۲			تکرار ۱۲
تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰۸۰۰۷			تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰۸۰۰۰