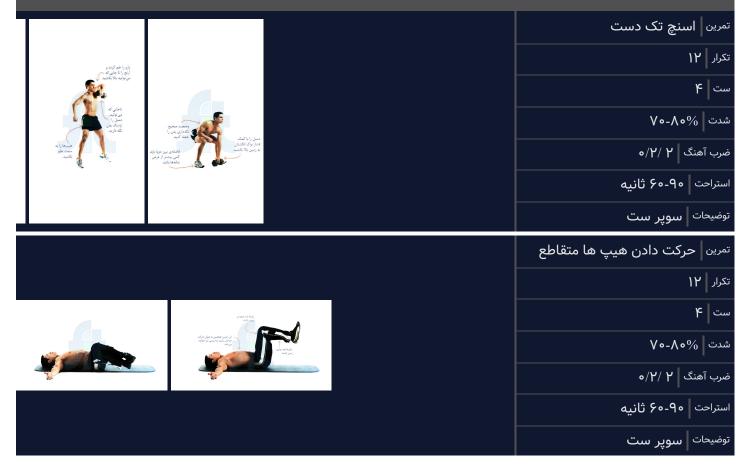
سن نام و نام خانوادگی BMI ۲۵ سرکار خانم مرضیه رحیمی ۲۴

روز اول Walking - Tandem Stepping تمرین تکرار ۱۲ شدت 0% م ۸ - • ۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست تکرار ۱۲ ست | ۴ شدت 0% م ۸ - • ۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست گام زدن به بالا همراه پرس _{تمرین} ا سرشانه تک دست تمرین شتر گربه تکرار ۲۲ تکرار ۱۲ ست ع شدت م% ۸-۰۷ شدت 0% م ۸ - • ۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست توضیحات سوپر ست

تمرین انشرخم با چرخش داخلی ه تکرار ۱۲			لانچ به طرفین همره پرس ^{تمرین} سرشانه
<u></u>			تكرار ۱۲
ست ۴			ست ا
شدت %ه.۸-۰۷	et justo (justo)	1) paig in this man and in the same and in the	را شدت <mark> ۷۰۸-۰۷</mark>
ضرب آهنگ ۲/ ۲/ه			ضرب آهنگ ۲/ ۲/٫۵
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
			تمرین الت کف دست ها به جلو
			تمرین الت کف دست ها به جلو تکرار ۱۲
			<u>.</u>
	ignation of the fill and the fi		تکرار ۱۲
	مانده کار در کار کار کار کار کار کار کار کار کار کا		تکرار ۱۲ ست ۴
	Unit toky pilla An and an		تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰%
	South South The North South So		تكرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰% ضرب آهنگ ۲ /۲/۰





تمرین الانچ با دمبل معکوس پرسر شانه تک دست الارا ۱۲ ست الا ۴ ست الاد ست الاد ست الاد ست الاد سال سال الاد الاد الاد الاد الاد ا	at yie 2), 2007 at yie yie yie yie	I pain 20 like	تمرین الانچ به طرفین همره پرس تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۱۲۰۰۰ شدت ۱۲۰۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۱۲۰۰۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
قدم ردن به سبک ورزشکار تمرین روی اتنگشتان تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰% ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست			Single Leg Balance - Foot Intrinsic Focus ا
	در این حرکت مضارت پارد کرشده و به برادر از حرکت فور به مناسخ به با مثل فدار از مینیشود		تمرین الا کشیدن را تک پا روی فوم تکرار ۱۲ ۲۱ ست ۴ ۳۰۸-۰۷ شدت ۰۸-۰۷ ۰۸ ۰۸ ۰۸ ۰۸ ۰۸ ۰۸ ۰۸