

## روز اول

### 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 | اسنچ تک دست

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

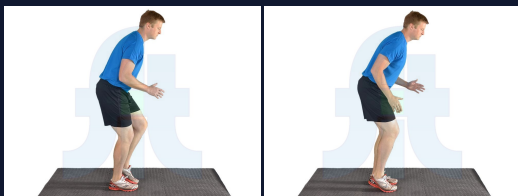


### تمرین | مهارت سریع قدم برداشتن

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

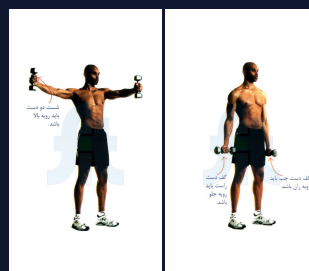


### تمرین | نشربغل ترکیبی

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

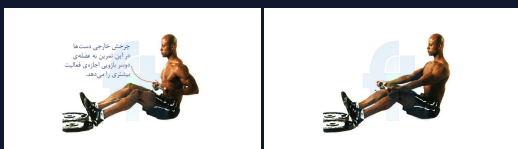


### تمرین | پارویی با سیم کش همراه با چرخش خارجی دست ها

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

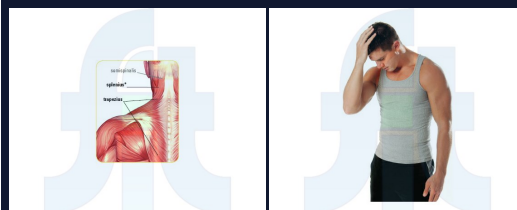


### تمرین | خم شدن گردن

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



### تمرین | فیله ایستا

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



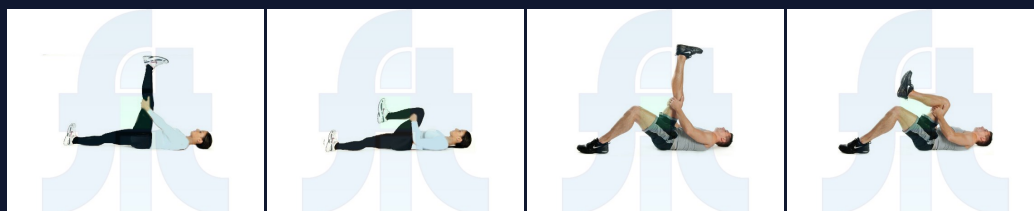
## روز دوم

### تمرین | کشش همسترینگ

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



اسکات به همراه باز  
تمرین 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	



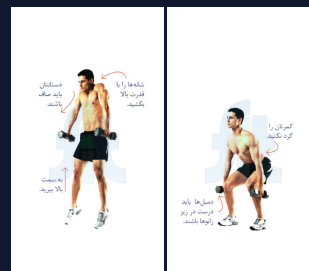
اسکات به همراه باز  
تمرین کردن سریع دست ها  
بالای سر

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	



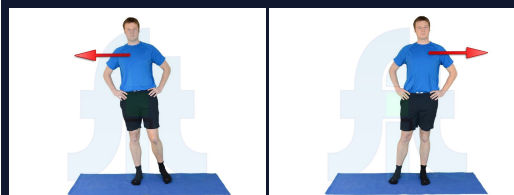
تمرین چرخش به صورت زانو  
زدن تک پا

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



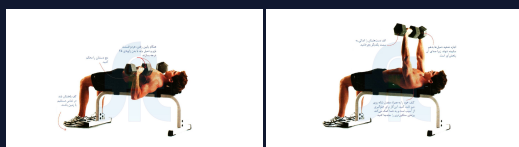
تمرین انتقال جانبی وزن

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



تمرین پرس سینه با دمبل

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



تمرین بالا کشیدن ران به شکل  
رژه روندگان

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

