تمرین شنا با عقب و جلو گذاشتن دست ها

تكرار 12 شنت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سویر ست
اسراحت 60-00 ثانية توضيعت سوپر ست
روز دوم تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار 12 شدت 7-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استرلحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست
تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تكرار 12 شنت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوپر ست
اسراحت 90-00 ثانية توضيعت سوپر ست
استرلحت 60-90 ثانيه توضيحات سوپر ست
تمرین ددلیفت تک پا دست مخالف کشیدن (دمبل) تکر ار 12 شدت 70-8%
مرك 2 المسلم / 600/ ست 4 ضرب آهنگ 2 //0 استر احت 60-90 ثانيه توضيحك سو پر ست
تمرین اسنج تک دست دمبل زیر زانو
عربي السبح 2 مسلم المباري والمو تكرار 12 شدت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوپر ست
تمرین شراگ دست باز تکرار 12 شدت 70-88% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
ست 4 صرب اهدے 2 / 2/0 استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست
تمرین کشیدن سیم کش به کنار بدن زانو زده تکرار 12 شدت 70-8%
ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اکلت تک یا
تكرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوير ست
السراحت 00-90 ثانية توصيحت شوپر ست
تمرین بانچ دمبل به طرفین همراه تملس با زمین
تكرار 12 شدت 70-8%
ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوپر ست
تمرین خم شدن گردن
تكرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/2
استراحت 60-90 ثانيه توضيحات سوير ست
سر سار سار سار سار سار سار سار سار سار س
تمرین کشش پریفورمیس
عربي مس <i>ن</i> پريبورمي <i>ن</i> تكرار 12 شنت 70-8%
ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوپر ست
روز سوم
تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تكرار 12 شدت 70-80%
ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوير ست
تمدین استحکت می شکل
تمرین اسنچ کتری شک <i>ل</i> تک لا 12 شدی 0/20 م
تكرار 12 شدت 70-8%
تكرار 12 شنت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
تكرار 12 شدت 70-8%
تكرار 12 شنت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
تكرار 12 شنت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
تكرار 12 شنت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
تكرار 12 شنت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
تكرار 12 شنت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوپر ست
تكرار 12 شدت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست استراحت تفایده توضیحات سوپر ست تمرین اسنج تک دست دمبل زیر زانو
تكرار 12 شدت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /9/2 استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست استراحت 20-90 ثانیه توضیحات سوپر ست سرین استچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار 12 شدت 70-80%
تكرار 12 شنت 70-8% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوپر ست مرين اسنج تك دست دمبل زير زانو تكرار 12 شنت 70-8% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
تكرار 12 شدت 70-80% ست 4 ضرب آهنگ 2 /9/2 استراحت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست استراحت 20-90 ثانیه توضیحات سوپر ست سرین استچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار 12 شدت 70-80%
تكرار 12 شنت 70-8% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوپر ست مرين اسنج تك دست دمبل زير زانو تكرار 12 شنت 70-8% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
تكرار 12 شنت 70-8% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوپر ست مرين اسنج تك دست دمبل زير زانو تكرار 12 شنت 70-8% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
تكرار 12 شنت 70-8% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2 استراحت 60-90 ثانيه توضيحك سوپر ست مرين اسنج تك دست دمبل زير زانو تكرار 12 شنت 70-8% ست 4 ضرب آهنگ 2 /0/2
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین بالا آمدن از استپ جانبی با حمایت
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرا 12 شدت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین بالا آمدن از استپ جانبی با حمایت  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  است 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین بالا آمدن از استپ جانبی با حمایت  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرا 12 شدت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  استراحت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین بالا آمدن از استپ جانبی با حمایت  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  است 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین بالا آمدن از استپ جانبی با حمایت  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  است 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین بالا آمدن از استپ جانبی با حمایت  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  است 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین بالا آمدن از استپ جانبی با حمایت  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  است 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین بالا آمدن از استپ جانبی با حمایت  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  است 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحت سوپر ست  تمرین بالا آمدن از استپ جانبی با حمایت  تکرار 12 شدت 70-8%  تکرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0
تكرار 12 شدت 70-8%  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر 4 حت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  است 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  تمرین بالا آمن از استپ جانبی با حمایت  تمرین بالا آمن از استپ جانبی با حمایت  ست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  مست 4 ضرب آهنگ 2 /2/0  استر احت 60-90 ثانیه توضیحات سوپر ست

، ضرب آهنگ 2 /0/2	ست 4
ت 60-60 ثانيه توضيحك سوير ست	استراد
پایداری به شکل t	
. 12 شدت 70-80%	
، ضرب آهنگ 2 /0/2	ست 4
ت 60-60 ثانيه توضيحك سوير ست	استر ا
شراگ دست باز	
. 12 شدت 70-80%	تكرار
، ضرب آهنگ 2 /0/2	ست 4
ت 60-60 ثانيه توضيحك سوير ست	استر ا
اسکات با هالتر از جلو با دستان صلبیبی	
. 12 شدت 70-80%	
، ضرب آهنگ 2 /0/2	
تت 60-60 ثانيه توضيحك سوپر ست	استرا
ليفت مرده با دمبل	
. 12 شدت 70-80%	
، ضرب آهنگ 2 /0/2	
عت 60-90 ثانيه توضيحك سوپر ست	استراد
کشش نزدیک کننده ران	
حسس دردیت حسده راه 12 شدت 70-8%	
، ضرب آهنگ 2 /2/0	
تت 60-60 ثانيه توضيحك سوپر ست	استراد
كشش سه سر بازو	تمر بن
ىن سر برو 12 شدت 70-8%	
، ضرب آهنگ 2 /0/2 ، ضرب آهنگ 2 /0/2	
، صرب اهمنگ 2 /0/2 عت 60-90 ثانیه تو ضیحات سوپر ست	
تت 60-60 دانيه نوصيحت سو پر ست	استريد