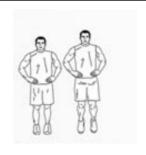
BMI	نام و نام خانوادگی	سن
77	سرکار خانم مائدہ اسدی	۲۴

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	لی لی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V•-A•%	۴	14	بالاآوردن جانبی پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پلانک
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پا پشت سر هم و باز شدن یک چهارم گردن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷∘-۸∘%	۴	14	شراگ با دمبل بالای سر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷∘-۸∘%	۴	14	نشر از جلو بغل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷∘-۸∘%	۴	14	خم شدن گردن

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	اسکوات همراه پا بالا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	V•-A•%	۴	۱۲	لانچ زانو بالا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پلانک
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	ایستادن بدون حمایت پا چسبیده
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	لت با دستان باز
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	k	۱۲	جلو بازو فشردن صفحه با انگشتان
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	کشش چهارسر ران

## روز اول







ی	تمرین  لی ل		
شدت   %•٨-•٧	تکرار   ۱۲		
ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰	ست  ۴		
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه			
توضيحات  سوپر ست			

تمرین| بالاآوردن جانبی پا

شدت   %۰۸-۰۷	تکرار   ۱۲	
ضرب آهنگ   ۲/۲/۰	ست  ۴	
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه		

توضيحات سوپر ست

ىلانك	ر.,ا
يدىت	یں

شدت  %•۸-•۷	تکرار   ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست  ۴
JA C C	

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

پا پشت سر هم و باز	تمريدا
پا پشت سر هم و باز شدن یک چهارم گردن	سرين

شدت   %•۸-•۷	تكرار   ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست  ۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

	توضیحات  سوپر ست
ge a <sub>ne</sub> c	اسکات به همراه باز <sub>تمرین</sub>   کردن سریع دست ها بالای سر
ar Core	تکرار   ۱۲   شدت   ۱۲۰۰۰۰
And the Division of the Control of t	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات   سوپر ست
and the second s	تمرین  شراگ با دمبل بالای سر
	تکرار   ۱۲   شدت   ۱۸۰۸-۷۰
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات <b>  سوپر ست</b>
	۔ تمرین  نشر از جلو بغل
weeter American Company of the Compa	تکرار   ۱۲   شدت   %۰۸-۰۷
with the second	ست   ۴ /۲/۷ ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰
For part and an	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه
ور ست	توضیحات  سوپر ست
	ً تمرین  خم شدن گردن
NAME OF THE PARTY	تكرار   ۱۲ شدت   %۸۰-۷۰





	0_	
SE SE		
B		





تمرین  پلانک	
شدت   %۰.۸۰%	تكرار   ۱۲
ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰	ست  ۴
<sup>٥</sup> -۶۰ ثانیه	استراحت   ۱۰

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرين| اسكوات همراه پا بالا

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرين| لانچ زانو بالا

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

توضيحات سوپر ست

ست| ۴

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

ست| ۴

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

	ایستادن بدون حمایت پا <sub>تمرین</sub>   چسبیده	
	شدت  %•۸-•۷	تكرار   ۱۲
	ضرب آهنگ   ۲/۲۰	ست ۴
	استراحت  ۹۰-۶۰ <b>ثانیه</b> توفیحات  س <b>وپر ست</b>	
	لانچ همراه جلو بازو <sup>تمرین</sup>   چکشی و پرس شانه	
	شدت  %•۸-•۷	تکرار   ۱۲
	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	ست  ۴
	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست	
	تمرین  لت با دستان باز	
	شدت  %•۸-•۷	تكرار   ۱۲
	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	ست  ۴
	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه توفیعات  سوپر ست	
	جلو بازو فشردن صفحه <sup>تمرین</sup> ا با انگشتان	
	شدت   %۰.۸۰%	تكرار   ۱۲
	ضرب آهنگ   ۲/ ۲/۰	ست  ۴
	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه	

تمرین| کشش چهارسر ران

. استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

تكرار | ۱۲

شدت | %•۸-•۷

ضرب آهنگ **۲ /۲/ ه** 























