BMI	نام و نام خانوادگی	سن
44	جناب آقای مهدی حافظپور	۲۶

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/ <b>•</b> /Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	اسنج تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	فيله ايستا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	مهارت سریع قدم برداشتن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	نشربغل تركيبي
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پارویی با سیم کش همراه با چرخش خارجی دست ها
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	خم شدن گردن

	روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/•/۲	۷۰-۸۰%	۴	117	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پرش دمبل با شراگ	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/•/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	چرخش به صورت زانو زدن تک پا	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/•/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	انتقال جانبي وزن	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/•/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پرس سینه با دمبل	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	کشش همسترینگ	

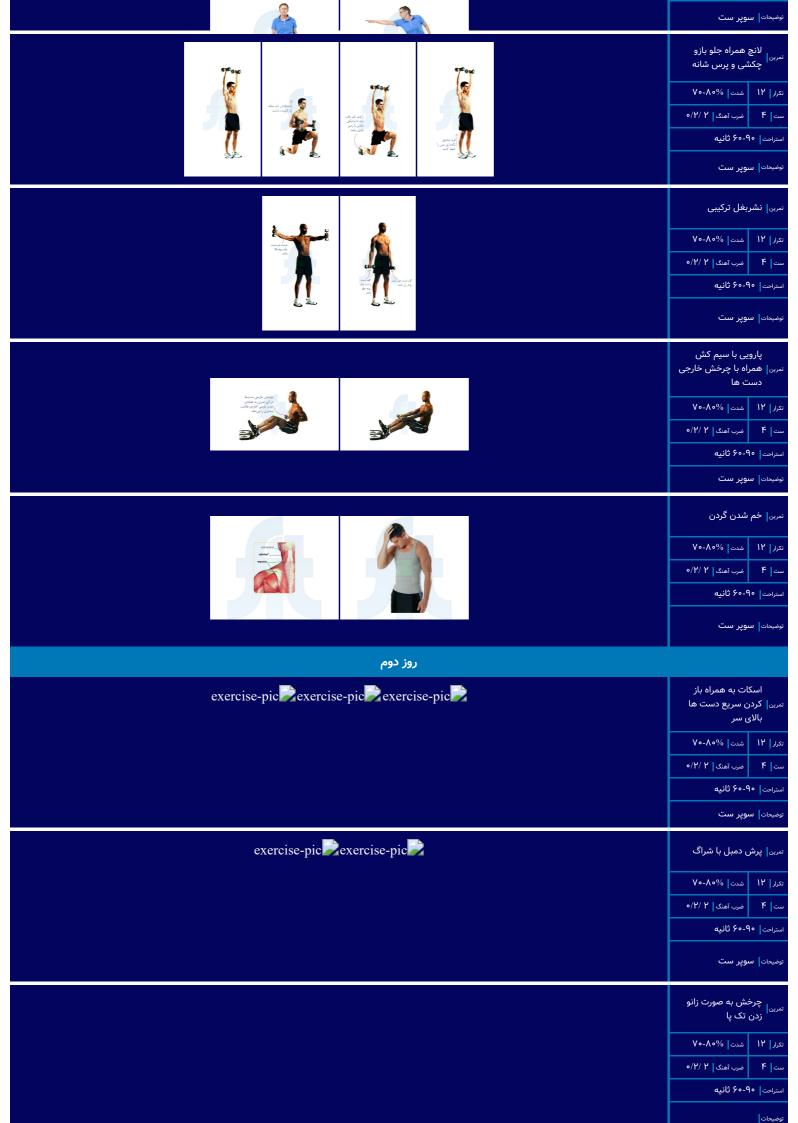
روز اول					
exercise-pic exercise-pic exercise-pic	تمرین  اسنچ تک دست				
	تکرار   ۱۲ شدت   ۸۰۰-۷۰				
	ست ا ۴   ۱۳ مرب آهنگ ا				
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه				
	توضيحات  سوپر ست				
exercise-pic exercise-pic	گام زدن به بالا همراه <sup>تمرین</sup>   پرس سرشانه تک دست				
	تکرار   ۱۲   شدت   ۱۲۰۰۸۰۰۷				
	ست   ۴ /۲/۰ ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰				
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه				
	توضيحات اسوپر ست				
	تمرین  فیله ایستا				
	تکرار   ۱۲ شدت   ۱۸۰۸۰۰۰				
	ست ا ۴   ضرب آهنگ ا ۲ /۲/۰				
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه				

توضیحات سوپر ست

ت سریع قدم شتن	مهار تمرین  بردان
شدت %•٨-•٧	تكرار ۱۲

شدت   70 • 70 • 70	تکرار ۱۱
ضرب آهنگ 🕴 ۲/ ۲/۰	ست  ۴

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه



			سوپر ست
			تمرین  انتقال جانبی وزن  ترار   ۱۲ شدت   ۱۲۰۸۰۰ ست   ۴ /۲/۰  استراحت   ۱۲-۶۰۰ ثانیه  توضیحات   سوپر ست
	Out and any and and any and an	Eoro L	اسكات به همراه باز تعرين   كردن سريع دست ها بالاى سر تكرار   ۱۲ شدت   ۸۰۰-۷۰ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰ استرات   ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست
and a second sec	Acceptance of the second of th	Parameter Control of the Control of	تعرین  پرس سینه با دمبل تکرار  ۱۲ شدت  %۸۰-۸۰۰ ست  ۴ ضرب آهنگ  ۲ /۲/۰ استراحت  ۹۰-۹۰ ثانیه توضیحات  سوپر ست
			تمرین بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان تکرار ۱۲ شدت ۵۰۰-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۹-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
8-			تعربن  کشش همسترینگ تکرار  ۱۲  شدت  ۸۰۰-۷۰ ست  ۴  ضرب آهنگ  ۲/۲/۰ استراحت  ۹۰-۹۰ ثانیه

وضيحات سوپر ست