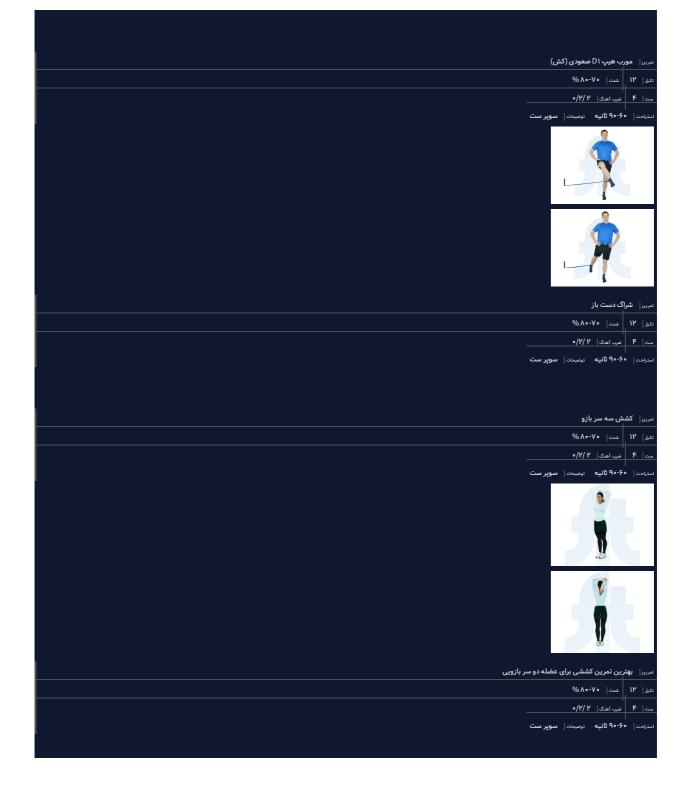
روز اول
تىرين بلند شدن تركیه ای
تكور ۱۲ شدت ا ۲۰-۸۰%
ست ا ۴ ضرب آهنگ ۱۶/۷/ ۰
استراحت ۹۰-۹۰ ثانیه تونیحات سوپر ست
Distance of Mary control
🦫
"Ariana
Haran III da Haran III da Haran III da Haran II da
- A A
تىرين دستيابى (تاب خوردن اغراق آميز بازو به جلو)
تكرار ۱۲ مدت ۸۰-۸۰%
ست ا ۴ أُ صْرِب آهنگ ۱۳/۲/
استراحت ۴۹-۹۰ ثانیه توفیحات سوپر ست
تدری الانج به طرفین همره پرس سرشانه
تكور ۱۲ شدت - ۸۰-۸% ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۱۰
ست ۱ صوب هفت ۱۱/۱۰ سترادت ۱۰۶-۹ ثانیه توفیعات سوپر ست
نبرين لانج با دمبل معكوس پرس شانه تک دست
تكرا ۱۲ شدن ۱ «۸۰-۷۰
ست ۴ غرب اهنگ ۱۳/۲/ »
 استراحت • -9-۹ ثانیه توضیحات سوپر ست
تىرين پرش دمېل با شراگ

تكرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
استراحت ۹۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین جلوبازوبا هالترلاری
تكرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۴/۲/ <i>۲</i>
ستراحت ۶۰-۹۹ ثانیه توضیحات سوپر ست
7,900 -11,100 11,100 11,100
 تمرین کشش کمر
تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست ا ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین پلانک دستان باز
تكرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست الله ضرب آهنگ ۱۲/۲/۰ استراحت ا ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات اسوپر ست
primary of the primar



تمرین اسنچ کتری شکل
تكرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست ا ۴ ضرب آهنگ ۱۲/۲/۰
 استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین ا شنا کردن
تكرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰
استراحت ۰۶-۹ ۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
600
تمرین شنا به سبک جودوکاران
تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
استراحت ۴۰-۹۰ ثانیه توفیحات سوپر ست
L. E.
تمرین شراگ
تکرار ۱۲ شدت ۷۰۰۸%
ست ا ۴ ضرب آهنگ ۱۲/۲/۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین شراگ دست باز
تكرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استرادت ۶۰-۹۰ ثانیه توفیدات سوپر ست
استراحت المورد المورد ست
تعرین شراگ دست باز تکور ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
تکرار ۱۲ شدت ۰۷-۰۸% ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰
ست ۲۱ ضرب اهنگ ۱۳/۰

استراحت | ه۹-۹۰ ثانیه توضیحات | سوپر ست



روز سوم
مرین لیفت مرده پاصاف با دمیل به همراه پارویی
عزل ۱۲ مدت ۱۳۰۸
ست ۴ صرب آهنگ ۴/۲/۲
ً ستراحت ۴۶-۹۰ ثا نیه توضیحات سوپر ست
مرين اليفت مرده پاصاف با دميل به همراه پارويي
عرل ۱۲ منت ا ۲۰-۸۵%
ست ۴ مرب اهنگ ۴/۲/۲
ا ستراحت ۲۰-۹۰ ث انیه توفیحات سوپر ست

تمرین لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی
تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰
استراحت ۲۰-۹۰ تانیه توضیحات سوپر ست
تمرین الیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی
تكرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست ا ۴ ضرب آهنگ ۱۲/۲/۰
ا استراحت ۶۰-۹ ۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین جمع کردن بدن روی فوم
تدر ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
تدرا ۱۱ شدت ۲/۲/۰۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰
ست ۴ ضرب آهنگ ۴ /۲/۰ ستراحت ۴۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
استراحت مع-۱۹۰ تانية توضيحات شوپر سب
تمرین ا کشش هیپ به ران
تكرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
ست ا ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
استراحت ۹۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست ————————————————————————————————————
4
V.
6)
'
تمرین شراگ
تكرار ۱۲ مدت ۷۰-۸۰%
ست ا ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰
 استراحت ۰ ۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
(25)
تمرین الگوی نزولی هیپ (کش)
تكرار ۱۲ مدت ۷۰-۰۸%

