سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۶	جناب آقای مهدی حافظپور	۲۲

روز اول

تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسنج تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
فیله ایستا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
مهارت سریع قدم برداشتن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانج همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
نشرپغل ترکیبی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پارویی با سیم کش همراه با چرخش خارجی دست ها	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
خم شدن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم

تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرش دمبل با شراگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
چرخش به صورت زانو زدن تک پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
انتقال جانبی وزن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دمبل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش همسترینگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

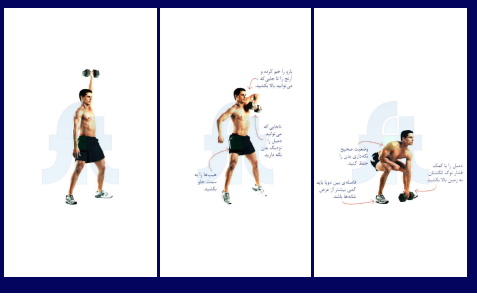
تمرین | اسنج تک دست

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۲ /۲/ ۰

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 | ۲ /۲/ ۰

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | فیله ایستا

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۲ /۲/ ۰

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | مهارت سریع قدم برداشتن

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۲ /۲/ ۰

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانج همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه

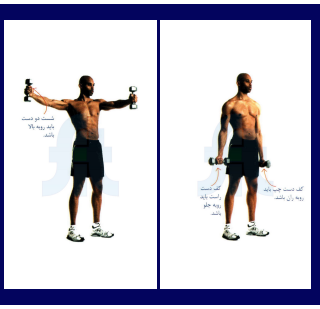
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

تمرین | نشربغل ترکیبی

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست



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

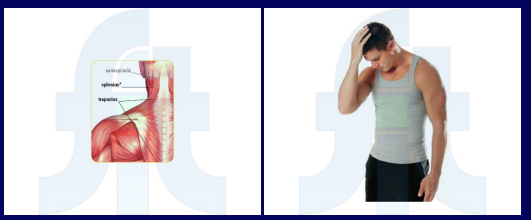
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

تمرین | خم شدن گردن

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست



روز دوم

تمرین | اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پرش دمبل با شراگ

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ 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	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		

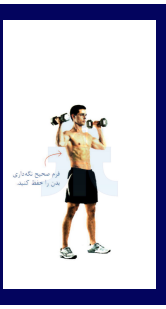
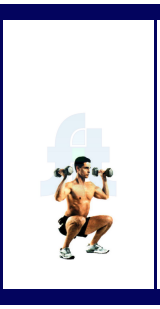
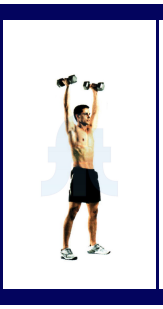
توضیحات

سوپر ست

تمرین | انتقال جانبی وزن

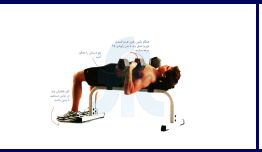
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

تمرین | اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

تمرین | پرس سینه با دمبل



تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ 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	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

تمرین | کشش همسترینگ

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		