

سن  
۲۴  
نام و نام خانوادگی  
جناب\_آقای\_سهیل\_هاشمی  
BMI  
۲۸

## روز اول

تمرین بلند شدن ترکیه ای  
تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪  
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲  
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین لانچ 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 لانچ 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 پا پشت سرهم جزئی و خم و باز شدن گردن  
تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪  
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲  
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست





تمرین اسنچ تک دست

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش عضلات خم کننده هیپ زانو زده

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

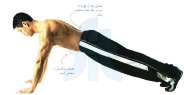
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین بالا رفتن از کوه

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین پشت ساعد هالتر باز کردن مچ

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



## روز دوم

تمرین الگوی اندام تحتانی خم سه گانه (توپ کش)

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست





**تمرین** اسنچ تک دست دمبل زیر زانو  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

**تمرین** اسنچ کتری شکل  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

**تمرین** لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

**تمرین** خم کردن جانبی گردن  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



**تمرین** کشش هیپ به ران  
**تکرار** ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪  
**ست** ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲  
**استراحت** ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست





تمرین شراگ دست باز

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ دست باز

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین پلانک پهلو یک دسا زیر بدن

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین پرس سرشانه یا دمبل متناوب همراه با چرخش

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین نشر ۷ روی میز شیب دار

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰%

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰%

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسنچ کتری شکل

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰%

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰%

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ دست باز

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰%

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شراگ

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰%

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کرانچ یا سیم کش ایستاده

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰%

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین مورب هیپ D۱ صعودی (کش)

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰%

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین لانچ صلیبی

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰%

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲  
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین اسکات با هالتر  
تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪  
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲  
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش کمر  
تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪  
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲  
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین کشش پریفورمیس  
تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪  
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲  
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

