

BMI

۲۷

نام و نام خانوادگی

جناب آقای ولی الله امیری

سن

۴۴

روز اول

تمرين | بلند شدن ترکيه اي

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر سست

تمرين | بلند شدن ترکيه اي

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر سست

تمرين | چکش و پرس شاهه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر سست

تمرين | اسنجه تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر سست

تمرين | طرفين

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر سست

تمرين | ولسايد

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

تمرین | کشش همسرتینگ

نکار | شدت | ۱۲

نکار | ضرب آهنگ | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

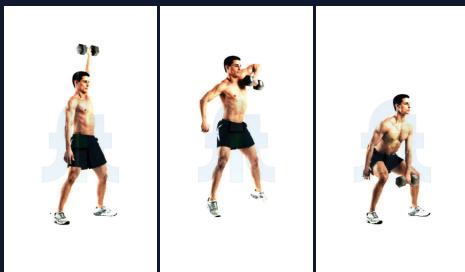
تمرین | اسنچ تک دست دمبل
زیر رانو

نکار | شدت | ۱۲

نکار | ضرب آهنگ | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



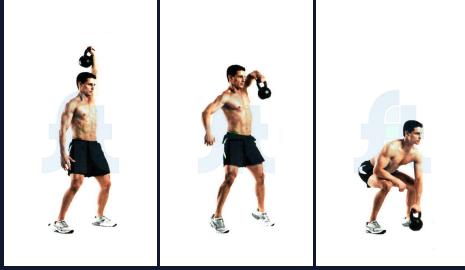
تمرین | اسنچ کتری شکل

نکار | شدت | ۱۲

نکار | ضرب آهنگ | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



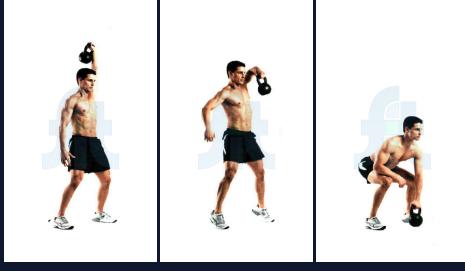
تمرین | اسنچ کتری شکل

نکار | شدت | ۱۲

نکار | ضرب آهنگ | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



تمرین | دمبل به همراه پارویی

نکار | شدت | ۱۲

نکار | ضرب آهنگ | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



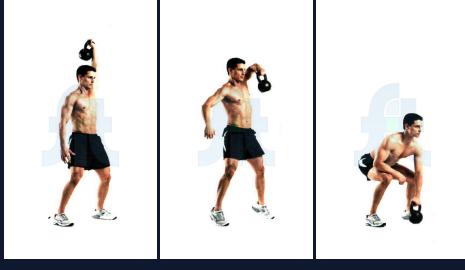
تمرین | اسنچ کتری شکل

نکار | شدت | ۱۲

نکار | ضرب آهنگ | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



		<p>تمرين کرانچ با کابل زانو زده</p> <table border="1"> <tr> <td>٧٥-٨٥%</td><td>شدت</td><td>١٢</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>٥/٢</td><td>ضرب آهنج</td><td>٤</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ٦٠-٩٠ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار	٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست	استراحت ٦٠-٩٠ ثانية				توضیحات سوپر ست						<p>تمرين شرائج</p> <table border="1"> <tr> <td>٧٥-٨٥%</td><td>شدت</td><td>١٢</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>٥/٢</td><td>ضرب آهنج</td><td>٤</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ٦٠-٩٠ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار	٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست	استراحت ٦٠-٩٠ ثانية				توضیحات سوپر ست			
٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار																																		
٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست																																		
استراحت ٦٠-٩٠ ثانية																																					
توضیحات سوپر ست																																					
٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار																																		
٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست																																		
استراحت ٦٠-٩٠ ثانية																																					
توضیحات سوپر ست																																					

		<p>تمرين پرس سینه با هالترا با دستان جمع</p> <table border="1"> <tr> <td>٧٥-٨٥%</td><td>شدت</td><td>١٢</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>٥/٢</td><td>ضرب آهنج</td><td>٤</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ٦٠-٩٠ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار	٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست	استراحت ٦٠-٩٠ ثانية				توضیحات سوپر ست						<p>تمرين الگوی هیپ D1 و نزول(کشن صندلی)</p> <table border="1"> <tr> <td>٧٥-٨٥%</td><td>شدت</td><td>١٢</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>٥/٢</td><td>ضرب آهنج</td><td>٤</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ٦٠-٩٠ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار	٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست	استراحت ٦٠-٩٠ ثانية				توضیحات سوپر ست			
٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار																																		
٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست																																		
استراحت ٦٠-٩٠ ثانية																																					
توضیحات سوپر ست																																					
٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار																																		
٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست																																		
استراحت ٦٠-٩٠ ثانية																																					
توضیحات سوپر ست																																					

		<p>تمرين خم شدن گردن</p> <table border="1"> <tr> <td>٧٥-٨٥%</td><td>شدت</td><td>١٢</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>٥/٢</td><td>ضرب آهنج</td><td>٤</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ٦٠-٩٠ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار	٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست	استراحت ٦٠-٩٠ ثانية				توضیحات سوپر ست						<p>تمرين صلیب متمایل</p> <table border="1"> <tr> <td>٧٥-٨٥%</td><td>شدت</td><td>١٢</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>٥/٢</td><td>ضرب آهنج</td><td>٤</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ٦٠-٩٠ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار	٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست	استراحت ٦٠-٩٠ ثانية				توضیحات سوپر ست			
٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار																																		
٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست																																		
استراحت ٦٠-٩٠ ثانية																																					
توضیحات سوپر ست																																					
٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار																																		
٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست																																		
استراحت ٦٠-٩٠ ثانية																																					
توضیحات سوپر ست																																					

					<p>تمرين اسنچ تک دست دمبل زیر زانو</p> <table border="1"> <tr> <td>٧٥-٨٥%</td><td>شدت</td><td>١٢</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>٥/٢</td><td>ضرب آهنج</td><td>٤</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ٦٠-٩٠ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار	٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست	استراحت ٦٠-٩٠ ثانية				توضیحات سوپر ست			
٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار																		
٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست																		
استراحت ٦٠-٩٠ ثانية																					
توضیحات سوپر ست																					

					<p>تمرين اسنچ کتری شکل</p> <table border="1"> <tr> <td>٧٥-٨٥%</td><td>شدت</td><td>١٢</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>٥/٢</td><td>ضرب آهنج</td><td>٤</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ٦٠-٩٠ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار	٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست	استراحت ٦٠-٩٠ ثانية				توضیحات سوپر ست			
٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار																		
٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست																		
استراحت ٦٠-٩٠ ثانية																					
توضیحات سوپر ست																					

					<p>تمرين اسنچ کتری شکل</p> <table border="1"> <tr> <td>٧٥-٨٥%</td><td>شدت</td><td>١٢</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>٥/٢</td><td>ضرب آهنج</td><td>٤</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ٦٠-٩٠ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار	٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست	استراحت ٦٠-٩٠ ثانية				توضیحات سوپر ست			
٧٥-٨٥%	شدت	١٢	تکرار																		
٥/٢	ضرب آهنج	٤	ست																		
استراحت ٦٠-٩٠ ثانية																					
توضیحات سوپر ست																					

					<p>تمرين اسنچ کتری شکل</p>
--	--	--	--	--	-------------------------------------

