

BMI

۲۴

نام و نام خانوادگی

جناب آقای سید محسن احمدی

سن

۲۴

## روز اول



لایچ همراه جلو بازو  
تمرين | چکش و پرس شانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



اسکات به همراه باز  
تمرين | 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



تمرين | لایچ بلند

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



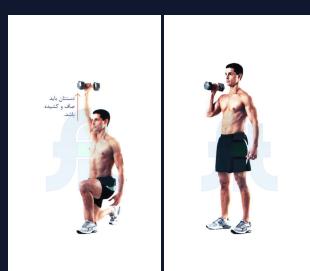
تمرين | تعادل استراتژی هیپ

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



لایچ با دمبل معکوس  
تمرين | پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



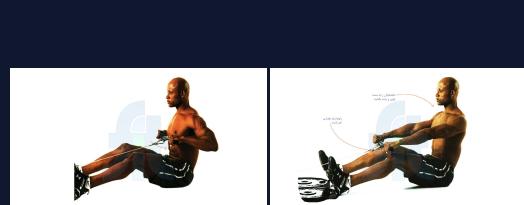
تمرين | پشت ساعد هالتر باز  
کردن مج

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | پاروپی یا سیم کش

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | کشش هیپ

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

## روز دوم

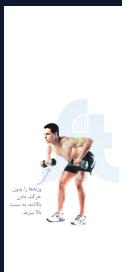


تمرين | چرخشی

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲/۲	ضرب آهنج	۴
ست		

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | دمبل به همراه پارویی  
لیفت مرده پا صاف با

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲/۲	ضرب آهنج	۴
ست		

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

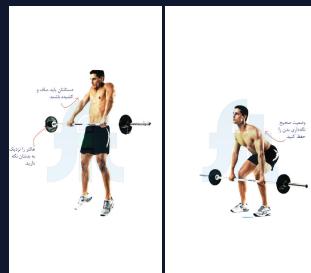


تمرين | شراگ دست باز

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲/۲	ضرب آهنج	۴
ست		

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

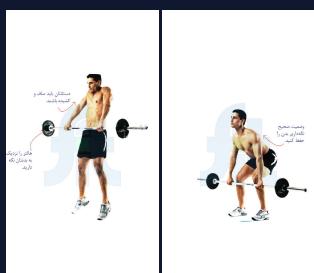


تمرين | شراگ

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲/۲	ضرب آهنج	۴
ست		

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | شراگ

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲/۲	ضرب آهنج	۴
ست		

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

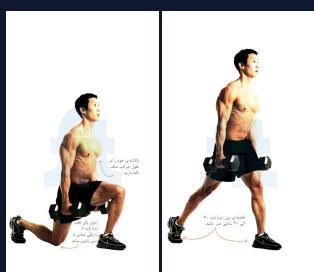
توضیحات | سوپر سست

تمرين | مدیسینبال  
بالا آوردن پاهای با توب

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲/۲	ضرب آهنج	۴
ست		

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

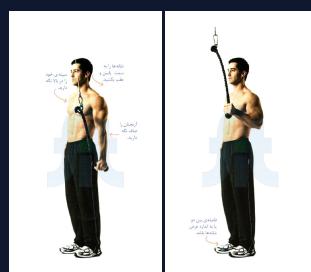
توضیحات | سوپر سست

تمرين | دمبل  
اسکات دو پخشی با

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲/۲	ضرب آهنج	۴
ست		

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | طناب تک  
پشت بازو سیم کش

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲/۲	ضرب آهنج	۴
ست		

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | کشش دادن

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲/۲	ضرب آهنج	۴
ست		

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | دست ها رو به جلو  
بارفیکس دست باز کف

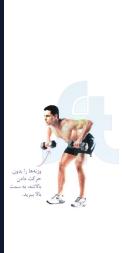
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲/۲	ضرب آهنج	۴
ست		

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

	<p>تمرين   تعادل تخته تعادل تک پا جلو عقب</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار   شدت</td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td></tr> <tr> <td>ست</td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="2">توضیحات   سوپر ست</td></tr> </table>	نکار   شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	ست	۴	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية		توضیحات   سوپر ست		<p>تمرين   کشش مهره ها</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار   شدت</td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td></tr> <tr> <td>ست</td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="2">توضیحات   سوپر ست</td></tr> </table>	نکار   شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	ست	۴	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية		توضیحات   سوپر ست	
نکار   شدت	۱۲																									
۷۰-۸۰%	تکرار																									
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ																									
ست	۴																									
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية																										
توضیحات   سوپر ست																										
نکار   شدت	۱۲																									
۷۰-۸۰%	تکرار																									
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ																									
ست	۴																									
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية																										
توضیحات   سوپر ست																										

## روز سوم

			<p>تمرين   لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار   شدت</td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td></tr> <tr> <td>ست</td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="2">توضیحات   سوپر ست</td></tr> </table>	نکار   شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	ست	۴	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية		توضیحات   سوپر ست	
نکار   شدت	۱۲														
۷۰-۸۰%	تکرار														
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ														
ست	۴														
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية															
توضیحات   سوپر ست															

			<p>تمرين   اسنچ کتری شکل</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار   شدت</td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td></tr> <tr> <td>ست</td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="2">توضیحات   سوپر ست</td></tr> </table>	نکار   شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	ست	۴	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية		توضیحات   سوپر ست	
نکار   شدت	۱۲														
۷۰-۸۰%	تکرار														
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ														
ست	۴														
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية															
توضیحات   سوپر ست															

			<p>تمرين   پرتاب مدیسینبال به کنار</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار   شدت</td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td></tr> <tr> <td>ست</td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="2">توضیحات   سوپر ست</td></tr> </table>	نکار   شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	ست	۴	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية		توضیحات   سوپر ست	
نکار   شدت	۱۲														
۷۰-۸۰%	تکرار														
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ														
ست	۴														
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية															
توضیحات   سوپر ست															

		<p>تمرين   شراگ</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار   شدت</td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td></tr> <tr> <td>ست</td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="2">توضیحات   سوپر ست</td></tr> </table>	نکار   شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	ست	۴	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية		توضیحات   سوپر ست	
نکار   شدت	۱۲													
۷۰-۸۰%	تکرار													
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ													
ست	۴													
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية														
توضیحات   سوپر ست														

		<p>تمرين   شراگ</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار   شدت</td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td></tr> <tr> <td>ست</td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="2">توضیحات   سوپر ست</td></tr> </table>	نکار   شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	ست	۴	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية		توضیحات   سوپر ست	
نکار   شدت	۱۲													
۷۰-۸۰%	تکرار													
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ													
ست	۴													
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانية														
توضیحات   سوپر ست														

		<p>تمرين   شراگ دست باز</p>
---	--	-----------------------------



بالا کشیدن ران و لگن سر روی توپ سویسی	
٧٥-٨٥%	شدت   شدت   ١٢ تکرار
٥/٢ / ٢	ضرب آهنگ   ضرب آهنگ   ٤ سه
استراحت   ٦٥-٩٠ ثانیه	

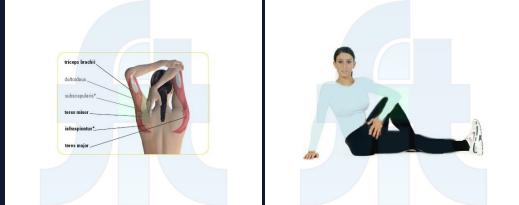


تکرار   ١٢
ضرب آهنگ   ضرب آهنگ   ٤ سه
استراحت   ٦٥-٩٠ ثانیه
توضیحات   سوپر سست



چهار دست و پا بالا  
ارزدن دست و پایی  
تمرين | مخالف روی توپ سویسی

٧٥-٨٥%	شدت   شدت   ١٢ تکرار
٥/٢ / ٢	ضرب آهنگ   ضرب آهنگ   ٤ سه
استراحت   ٦٥-٩٠ ثانیه	



تمرين | کشش د ادن

تکرار   ١٢
ضرب آهنگ   ضرب آهنگ   ٤ سه
استراحت   ٦٥-٩٠ ثانیه
توضیحات   سوپر سست



تمرين | کشش پریفورمیس

تکرار   ١٢
ضرب آهنگ   ضرب آهنگ   ٤ سه
استراحت   ٦٥-٩٠ ثانیه
توضیحات   سوپر سست

