

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
گام های کوچک	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
تعادل تک پا در سراسر خط میانی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شنا با دستان جمع یا نزدیک به هم	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش همسترینگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسنچ کتری شکل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراگ دست باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراگ دست باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرس عضلات مرکزی بدن سیم کش	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
باز شدن زانو نشسته (توپ)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراگ دست باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
گام زدن با هالتر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن ران تک پا قرار دادن پا روی نوپ بوسو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش مهره ها	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
خم شدن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز سوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ کتری شکل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا آوردن پا در حلت خوابیده به پهلو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا آوردن انگشتان بر روی تخته تعادل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شنای نزولی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ صلیبی با دمبل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
خم شدن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش همسترینگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر

تمرین

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها

تمرین

بالای سر				
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%	
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات سوپر ست				

تمرین بلند شدن ترکیه ای				
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%	
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات سوپر ست				

تمرین گام های کوچک				
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%	
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات سوپر ست				

تمرین تعادل تک پا در سراسر خط میانی				
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%	
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات سوپر ست				










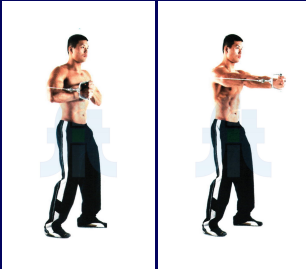

تمرین بلند شدن ترکیه ای				
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%	
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات سوپر ست				

تمرین شنا با دستان جمع یا نزدیک به هم				
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%	
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات سوپر ست				





تمرین کشش همسترینگ				
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%	
ست	۴	ضرب آهنگ	۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات سوپر ست				


روز دوم				
---------	--	--	--	--



تمرین اسنچ کتری شکل				
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%	

	ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست
exercise-pic  exercise-pic  exercise-pic 	تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
	تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست
exercise-pic  exercise-pic 	تمرین شرآگ دست باز
	تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست
exercise-pic  exercise-pic 	تمرین شرآگ دست باز
	تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست
exercise-pic  exercise-pic 	تمرین شرآگ
	تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست
	تمرین پرس عضلات مرکزی بدن سیم کش
	تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست
	تمرین باز شدن زانو نشسته (توپ)
	تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست
	تمرین شرآگ دست باز
	تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه



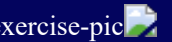




				توضیحات سوپر ست
--	--	--	--	-------------------



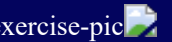




<div> <div> تمرین گام زدن با هالتر </div> <div> <div> تکرار ۱۲ </div> <div> شدت ۷۰-۸۰% </div> </div> <div> <div> ست ۴ </div> <div> ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ </div> </div> <div> <div> استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه </div> <div> توضیحات سوپر ست </div> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div> <p>برای هر گام، یک پا را به جلو بردارید و با دست راست بر روی زمین قرار دهید. سپس با دست چپ بر روی زمین قرار دهید و با پای چپ به جلو بپوشید. این حرکت را برای هر پا به صورت جداگانه تکرار کنید.</p> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div> <p>برای هر گام، یک پا را به جلو بردارید و با دست راست بر روی زمین قرار دهید. سپس با دست چپ بر روی زمین قرار دهید و با پای چپ به جلو بپوشید. این حرکت را برای هر پا به صورت جداگانه تکرار کنید.</p> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div> <p>برای هر گام، یک پا را به جلو بردارید و با دست راست بر روی زمین قرار دهید. سپس با دست چپ بر روی زمین قرار دهید و با پای چپ به جلو بپوشید. این حرکت را برای هر پا به صورت جداگانه تکرار کنید.</p> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div> <p>برای هر گام، یک پا را به جلو بردارید و با دست راست بر روی زمین قرار دهید. سپس با دست چپ بر روی زمین قرار دهید و با پای چپ به جلو بپوشید. این حرکت را برای هر پا به صورت جداگانه تکرار کنید.</p> </div> </div>
--	--	--	--	--








<div> <div> تمرین بالا کشیدن ران تک پا قرار دادن پا روی نوپ بوسو </div> <div> <div> تکرار ۱۲ </div> <div> شدت ۷۰-۸۰% </div> </div> <div> <div> ست ۴ </div> <div> ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ </div> </div> <div> <div> استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه </div> <div> توضیحات سوپر ست </div> </div> </div>	<div> <div>  </div> </div>
--	---

<div> <div> تمرین کشش مهره ها </div> <div> <div> تکرار ۱۲ </div> <div> شدت ۷۰-۸۰% </div> </div> <div> <div> ست ۴ </div> <div> ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ </div> </div> <div> <div> استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه </div> <div> توضیحات سوپر ست </div> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div>  </div> </div>
---	--

<div> <div> تمرین خم شدن گردن </div> <div> <div> تکرار ۱۲ </div> <div> شدت ۷۰-۸۰% </div> </div> <div> <div> ست ۴ </div> <div> ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ </div> </div> <div> <div> استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه </div> <div> توضیحات سوپر ست </div> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div>  </div> </div>
---	--

روز سوم				
<div> <div> تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی </div> <div> <div> تکرار ۱۲ </div> <div> شدت ۷۰-۸۰% </div> </div> <div> <div> ست ۴ </div> <div> ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ </div> </div> <div> <div> استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه </div> <div> توضیحات سوپر ست </div> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>	<div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>	<div> <div>  </div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> </div> <div> </div> <div> </div> </div>

<div> <div> تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو </div> <div> <div> تکرار ۱۲ </div> <div> شدت ۷۰-۸۰% </div> </div> <div> <div> ست ۴ </div> <div> ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ </div> </div> <div> <div> استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه </div> <div> توضیحات سوپر ست </div> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>	<div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>	<div> <div>  </div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> </div> <div> </div> <div> </div> </div>
---	---	--	---	---

<div> <div> تمرین اسنچ کتری شکل </div> <div> <div> تکرار ۱۲ </div> <div> شدت ۷۰-۸۰% </div> </div> <div> <div> ست ۴ </div> <div> ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ </div> </div> <div> <div> استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه </div> <div> توضیحات سوپر ست </div> </div> </div>	<div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>	<div> <div>  </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>	<div> <div>  </div> <div> </div> <div> </div> </div>	<div> <div> </div> <div> </div> <div> </div> </div>
---	---	--	---	---

exercise-pic exercise-pic exercise-pic

تمرین | اسنچ تک دست دمبل
زیر زانو

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

exercise-pic exercise-pic

تمرین | شرآگ

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا آوردن پا در حلت
خوابیده به پهلو

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

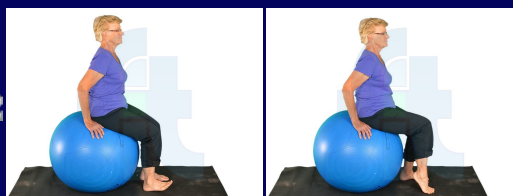
ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

exercise-pic

exercise-pic

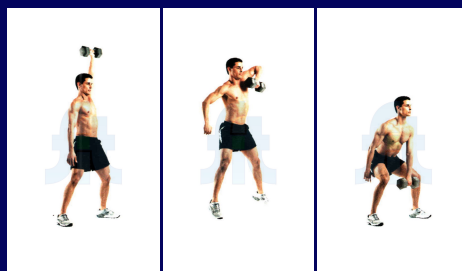
تمرین | بالا آوردن انگشتان بر
روی تخته تعادل

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

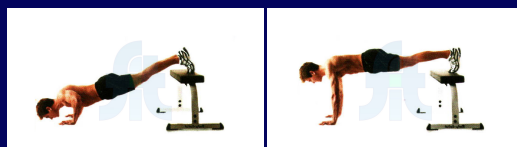
تمرین | اسنچ تک دست دمبل
زیر زانو

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



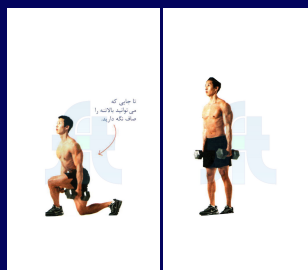
تمرین | شنای نزولی

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | لانچ صلیبی با دمبل

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | خم شدن گردن

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | کشش همسترینگ

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

