

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۴	سرکار خانم مرضیه رحیمی	۲۵

روز اول					
<div>  </div>			تمرین Walking - Tandem Stepping		
			تکرار ۱۲		
			ست ۴		
			شدت ۷۰-۸۰%		
			ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲		
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		
			توضیحات سوپر ست		
<div>  </div>			تمرین اسنچ تک دست		
			تکرار ۱۲		
			ست ۴		
			شدت ۷۰-۸۰%		
			ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲		
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		
			توضیحات سوپر ست		
<div>  </div>			تمرین گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست		
			تکرار ۱۲		
			ست ۴		
			شدت ۷۰-۸۰%		
			ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲		
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		
			توضیحات سوپر ست		
تمرین شتر گربه					
تکرار ۱۲					
ست ۴					
شدت ۷۰-۸۰%					
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲					
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه					
توضیحات سوپر ست					

تمرین لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه		تمرین ۱۲
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲
ست ۴		ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪		شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲		ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست		توضیحات سوپر ست

تمرین لت کف دست ها به جلو		تمرین ۱۲
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲
ست ۴		ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪		شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲		ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست		توضیحات سوپر ست

روز دوم

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

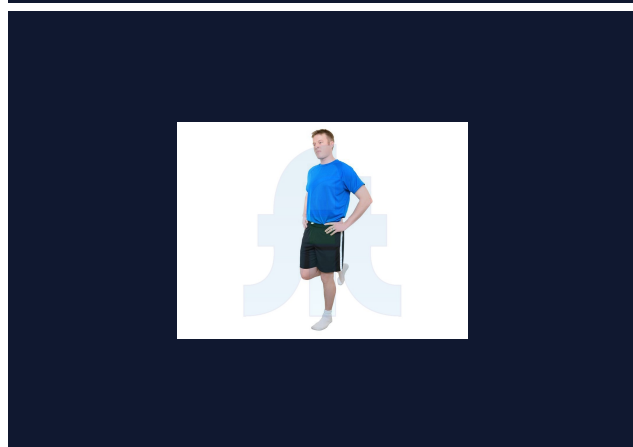
تمرین حرکت دادن هیپ ها متقاطع		تمرین ۱۲
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲
ست ۴		ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪		شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲		ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست		توضیحات سوپر ست

تمرین لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
تکرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست

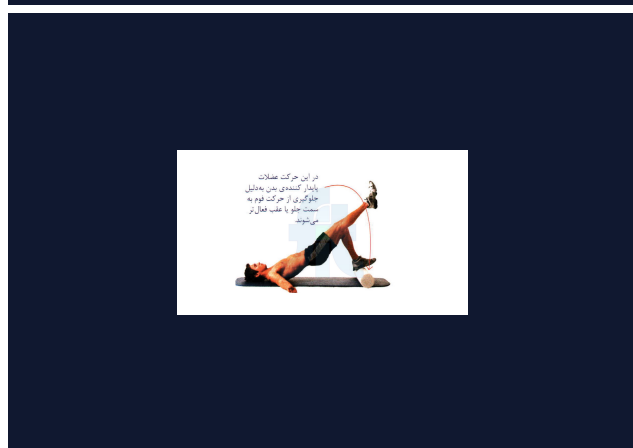


تمرین لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه
تکرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست

تمرین قدم ردن به سبک ورزشکار روی اتنگشتان
تکرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست



تمرین Single Leg Balance - Foot Intrinsic Focus
تکرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست



تمرین بالا کشیدن را تک پا روی فوم لوله شده
تکرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست