

## روز اول

### تمرین | بلند شدن ترکیه ای

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 بالای سر

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

### تمرین | محور جانبی دوطرفه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

### تمرین | اسکات پرش با وزن بدن

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

### تمرین | لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

### تمرین | پلانک پاهای بالا

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

### تمرین | جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

### تمرین | بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

## روز دوم

تمرین | لانچ همراه جلو بازو  
چکشی و پرس شانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | اسکات به همراه باز  
کردن سریع دست ها  
بالای سر

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



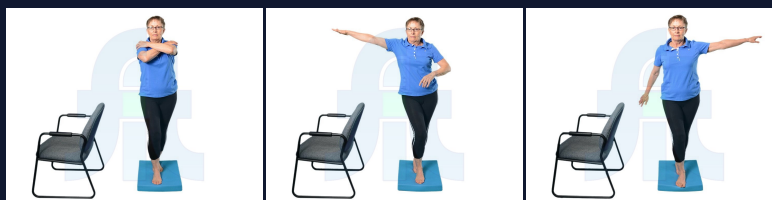
تمرین | پا پشت سرهم و  
دستیابی جانبی (فوم)

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



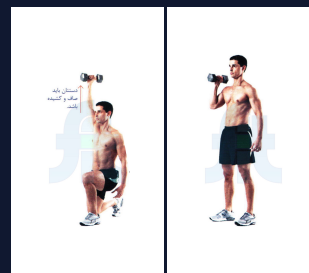
تمرین | لانچ با دمبل معکوس  
پرس شانه تگ دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | دراز نشست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



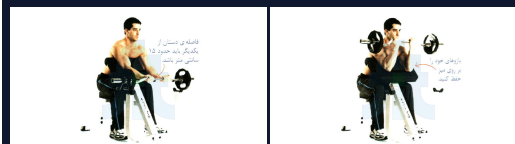
تمرین | جلو بازو با هالتر لاری  
روی نیمکت

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



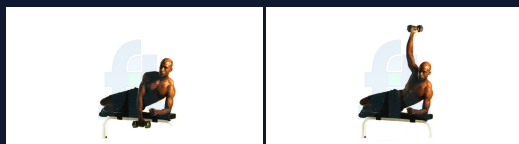
تمرین | نشرخم با دمبل خوابیده

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | کشش سه سر بازو

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

