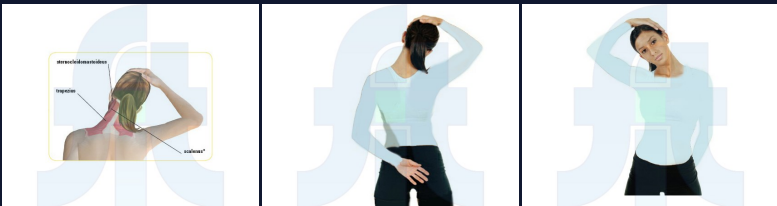


روز اول

			تمرین اسنچ تک دست
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪		
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

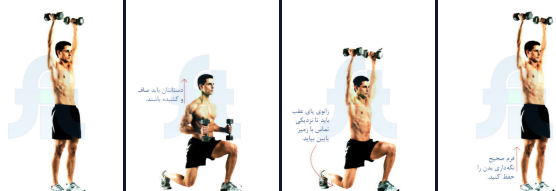
			تمرین خم کردن جانبی گردن
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪		
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

			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 پشت بازو همراه پایین کشیدن سیم کش
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪		
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

			تمرین پلانک زانو زده
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		توضیحات سوپر ست	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪		
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
			

تمرین تعادل استراتژی گام به جلو		توضیحات سوپر ست	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
ست ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			

تمرین پرس دمبل با شراک		توضیحات سوپر ست	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰٪	
ست ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			

تمرین نشر از جلو بغل	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

تمرین نشر از جلو بغل	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

تمرین بالارفتن از کوه به صورت متقاطع(صلیبی)		توضیحات سوپر ست	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
ست ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
			

تمرین بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی		توضیحات سوپر ست	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
ست ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			