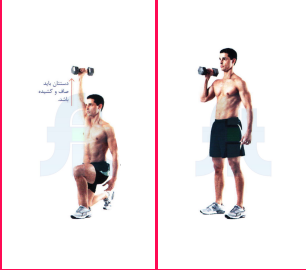




سن		نام و نام خانوادگی		BMI		
۲۴		سرکار خانم مائده اسدی		۲۲		
روز اول						
تمرین		تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
پلانک پاهای بالا		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
محور جانبی دوطرفه		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
بلند شدن ترکیه ای		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
اسکات پرسش با وزن بدن		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات		سوپرست				






روز دوم						
تمرین		تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
دراز نشست		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
پا پشت سرهم و دستیابی جانبی (فوم)		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
جلو بازو با هالتر لاری روی نیمکت		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
نشرخم با دمبل خوابیده		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
کشش سه سر بازو		۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات		سوپرست				





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

تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر		<div>  </div>				
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%				
ست ۴		ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲				
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه						
توضیحات سوپر ست						

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

تمرین محور جانبی دوطرفه						
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%				
ست ۴		ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲				
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه						
توضیحات						

					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	

								
			شدت ۷۰-۸۰٪			تکرار ۱۲		
						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



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 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 دراز نشست	
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 (قوم)

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



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



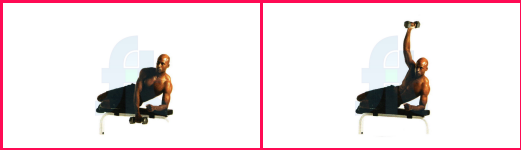
تمرین | جلو بازو با هالتر لاری
روی نیمکت

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



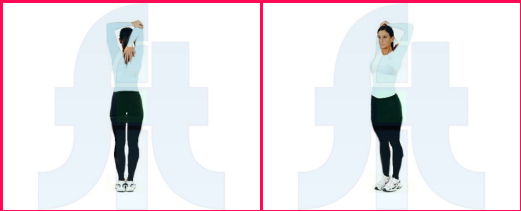
تمرین | نشرخم با دمبل خوابیده

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