BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۸	جناب آقای سهیل هاشمی	۲۴

			روز اول			
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	V°-A°%	۴	۱۲	پروانه دست جلو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پروانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	دراز نشست مک گیل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	تعادل تک پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	بلند شدن ترکیه ای
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-Λ۰%	۴	۱۲	نشر از جلو بغل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	کشش مهره ها

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	V•-A•%	۴	١٢	پریدن تی شکل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	نيم پروانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	نيم پروانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	زانو به آرنج
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	زانو به آرنج
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	کرانچ معکوس روی میز با فوم غلتان
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	الگوی هیپ D۲ صعود (کش صندلی)
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسنچ کتری شکل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	نشر جلو سیم کش
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پشت بازو با دمبل خوابیده به پشت توپ سویییسی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	کشش هیپ به ران
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	کشش عضلات خم کننده هیپ زانو زده

روز سوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسکوات با مشت
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	کوهنوردی دست به پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	ضربه به باسن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	زانو بلند
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	شنا كردن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	الگوی نزولی هیپ (کش)
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	شراگ دست باز
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	پله با دمبل از پهلو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	پرس بالای سینه روی میز شیب دار
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	کشش سه سر بازو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	کشش سه سر بازو

روز اول



له دست جلو	تمرین پروا
شدت %•٨-•/	تکرار ۱۲

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۲ /۲/ه استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرین| پروانه

شدت %•۸-•۷	تكرار ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ١٠
وپر ست	توضیحات ا س
ں انگشتان پا ایستادہ	تمرين لمس
شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست ۴
۶۰-۰ ثانیه	استراحت ١٠
وپر ست	توضيحات
نشست مک گیل	تمرین دراز
شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۶۰-۰ ^۰ ثانیه	استراحت ٥٠
وپر ست	توضيحات
ِل تک پا	تمرین تعاد
شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۱۰
وپر ست	توضیحات ا س
شدن ترکیه ای	تمرين بلند
شدت %•٨-•٧	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۰۶ ثانیه -۰۶ ثانیه	استراحت ۱۰
وپر ست	توضيحات ا س
ِ از جلو بغل	تمرین نشر
شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ٥٩
وپر ست	توضيحات
ش مهره ها	تمرین کشن

شدت | %•۸-•۷

ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰

تکرار 🛘 ۱۲

ست| ۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرین| پریدن تی شکل

تکرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷

A





























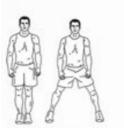
	ضرب آهنگ ۲ /۲/ه	ست ۴			
	۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰			
	توضيحات سوپر ست				
	پروانه	تمرین نیم			
ľ	شدت %•٨-•٧	تكرار ۱۲			
	ضرب آهنگ ۲/۲/۰	ست ۴			
	۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰			
	وپر ست	توضیحات س			
	پروانه	تمرین انیم			
	شدت %۰۸-۰۷	تكرار ۱۲			
	ضرب آهنگ ۲/ ۲/ ه	ست ۴			
	۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰			
	وپر ست	توضیحات ا س			
	به آرنج	تمرین زانو			
	شدت %•٨-•٧	تكرار ۱۲			
	ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴			
	۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰			
	وپر ست	توضیحات ا س			
	به آرنج	تمرین زانو			
	شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲			
	ضرب آهنگ ۲/۲/۰	ست ۴			
	۶۰-۰۶ ثانیه 	استراحت ۱۰			
	وپر ست	توضیحات ا س			
	چ معکوس روی میز م غلتان	کرانبِ _{تمرین} با فو			
	شدت %•٨-•٧	تكرار ۱۲			
	ضرب آهنگ 🏻 ۲ /۲/۰	ست ۴			
	۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰			
ļ	وپر ست	توضيحات س			
	ی هیپ D۲ صعود ں صندلی)	الگو: _{تمرین} (کش			
	شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲			
	ضرب آهنگ ۲/۲/۰	ست ۴			
	۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۹۰			
	وپر ست	توضيحات س			
	چ کتری شکل				
	شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲			

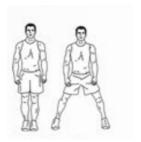
تکرار | ۱۲ ست | ۴

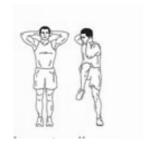
استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

















توضيحات سوپر ست تمرین| نشر جلو سیم کش تكرار | ۱۲ | شدت | %• ۸-•۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست| ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضيحات سوپر ست پشت بازو با دمبل تمرین| خوابیده به پشت توپ ضرب آهنگ 🛘 ۲/۲/۰

تکرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷

ست|۴ استراحت | 9۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرین| کشش هیپ به ران

تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست| ۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

کشش عضلات خم کننده _{تمرین}

شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴

استراحت| ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات اسوپر ست

تمرین| اسکوات با مشت

تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰۸۰۰۷

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات**| سوپر ست**

تمرین| کوهنوردی دست به پا

تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰۰۰

استراحت | ۹۰-۹۰ ثانیه

ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰

تمرین| لمس انگشتان پا ایستاده

شدت | %•۸-•۷

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

ست| ۴

تکرار ۱۲

ست| ۴

ست| ۴

ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰

روز سوم





















^{توضیحات} سوپر ست تمرین| ضربه به باسن تكرار | ۱۲ | شدت | %•٨-•٧ ست ۲ /۲/۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات**| سوپر ست** تمرين | زانو بلند تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰-۰۷ ضرب آهنگ 🏻 ۲ /۲/۰ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات**| سوپر ست** تمرین| شنا کردن تکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۸-۷۰ ضرب آهنگ 🛘 ۲/۲/۰ ست| ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات**| سوپر ست** تمرین| الگوی نزولی هیپ (کش) تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰۰۰ ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰ ست| ۴ استراحت | 9۰-9۰ ثانیه توضیحات**| سوپر ست** تمرین| شراگ دست باز تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰-۷۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست| ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات**| سوپر ست** تمرین| پله با دمبل از پهلو تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه توضيحات سوپر ست

ست| ۴

ست| ۴

پرس بالای سینه روی _{تمرین}| میز شیب دار

تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰۸۰۰۷ ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست



























^{تمرین} کشش سه سر بازو				
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲			
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴			
استراحت ٩٠-۶٠ ثانيه				
- توضیحات سوپر ست				
تمرین کشش سه سر بازو				
تکرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷				
ضرب آهنگ 🛘 ۲/ ۲/۰	ست ۴			

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست