

تمرین Standing Ankle Inversion تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	mutu yake Mutu y	تمرین النج با دمبل معکوس پرس تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۱۲۰۸۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین پولاور باهالتر لاری تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست	مالت بالد مالت و كشيمه باشد.	تمرین النچ با دمبل معکوس پرس تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۱۲۰۰۰۰۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



			تمرین اسنچ کتری شکل
•			تکرار ۲۲
			ست ۴
			شدت % • ۸ - • ۷
	955		ضرب آهنگ ۲/۲/ه
			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
	-		توضیحات سوپر ست
			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
			تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت %•٨-•٧
			ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
W.			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست
			ے اسوپر ست
			تمرین اسنچ کتری شکل
S 4			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۸۰۰-۷۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۸۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۹۰ ثانیه
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۸۰۰-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۸۰-۷۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ ست ۴ شدت %۸۰-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲ ست ۴
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ تکرار ۲۰ شدت ۱۰۰۵-۱۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲ شدت ۱۰۰۵-۱۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
			تمرین اسنچ کتری شکل تکرار ۱۲ ست ۴ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲ ست ۴

بارفیکس کف دست ها رو ^{تمرین} جلو			تمرین شراگ		
تکرار ۱۲	g Silve sales garden sales gard		تکرار ۱۲		
ست ا		general tracking	ست ۴		
شدت %۰۸-۰۷		South and the so	شدت %ه ۸-ه∨		
ضرب آهنگ ۲/ /۲/ه			ضرب آهنگ ۲ /۲/ ه		
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	<i>y</i>		استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست		
			تبدیل حرکت پشت بازو خوابیده تمرین به پشت به پرس سینه دست جمع		
			تکرار ۱۲		
	هاشتر را اسمورت منافد. بالا برده و حرکت را تخرار تعبید		ست ۴		
		بس از انجام حرکت بنت بازر هاتر را تا از نوکس سیه باس بازیک	شدت %۰∧۰%		
			ضرب آهنگ ۲ /۲/ ه		
			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه		
			توضحات سوپر ست		
روز سوم					
			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو		
6 0			تکرار ۱۲		
			ست ۴		
			شدت %۰∧۰%		
			ضرب آهنگ ۲/۲/۰		
A STATE OF THE STA			استراحت ۹۰-۰۰ ثانیه		
			توضیحات سوپر ست		
			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو		
			تکرار ۱۲		
			ست ۴		
			شدت %۰-۸۰%		
			ضرب آهنگ ۲/ ۲/۰		
- E			استراحت ۹۰-۰۰ ثانیه		
			توضیحات سوپر ست		

تمرین شر اگ			تمرین شراگ
تکرار ۱۲	وسطان باد ماد و المساور باد ماد و المساور باد ماد و المساور باد ماد و المساور و المساو	Special specia	تکرار ۱۲
ست ۴			ست ۴
شدت			شدت %۰۸-۸۰%
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه	4,6		ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
_{تمرین} چاپ همراه با چرخش به ه زانو زدن با یک پا			تمرین شراگ
			تکرار ۱۲
تکرار ۱۲ ست ۴	نستان باید سال و تکنیه باشد	Special Graphy Specia	ست ۴
شدت V∘-∧۰% شدت	الروان ا		شدت %۰۸۰۰ ∨
ضرب آهنگ ۲/۲/ه	±,/5		ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	<i>y</i>	<u> </u>	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
تمرین شراگ دست باز			تمرین شراگ
تکرار ۱۲	مستثن باد ساد و کنیده باشد در از تومید داتر را تومید به بیشان که	Some landing log of shells log and land	تکرار ۱۲
ست ۴			ست 🕴
شدت %۰∧-۰۷			شدت %۰۸-۰۷
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه			ضرب آهنگ ۲/۲/۰
استراحت ۹۰-۰۰ ثانیه			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
تمرین پرس سرشانه با دمبل تک			تمرین پرس سینه
تکرار ۱۲			تکرار ۱۲
ست ۴	Principle of Princ	and the first of the second of	ست 🕴
شدت %۰∧-۰۷			شدت %۰.۸۰% ا
ضرب آهنگ 🏿 ۲ /۲/۰			ضرب آهنگ ۲/ ۲/ه
استراحت ۹۰-۰۰ ثانیه			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست