

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۴	سرکار خانم مرضیه رحیمی	۲۵

روز اول











تمرین | پا پشت سر هم در یک محور

تکرار | ۱۲


شدت | ۷۰-۸۰%

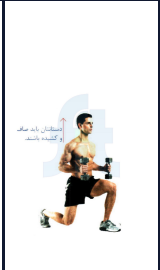
ست | ۴

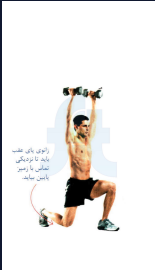
ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

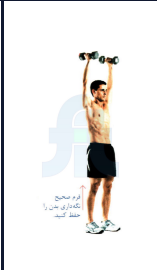
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست









تمرین | لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه

تکرار | ۱۲


شدت | ۷۰-۸۰%


ست | ۴

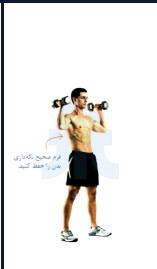
ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست







تمرین | 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 | بالا رفتن از کوه

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست





تمرین | پرس دمبل با شراگ

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست





تمرین | اسکات زندانیان

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست





تمرین | جلو بازو با دمبل ایستاده

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش کمر

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست			روز دوم			
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 چرخش مهره ها						
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%					
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲					
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه						
توضیحات سوپر ست						
تمرین لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه تک دست						
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%					
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲					
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه						
توضیحات سوپر ست						
تمرین گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست						
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%					
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲					
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه						
توضیحات سوپر ست						
تمرین صلیب متناوب دستن ثابت						
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%					
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲					
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه						
توضیحات سوپر ست						
تمرین کشش مهره ها						
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%					
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲					
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه						
توضیحات سوپر ست						
تمرین ایستادن بدون حمایت						
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%					
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲					
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه						
توضیحات سوپر ست						