
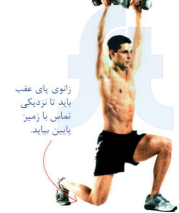


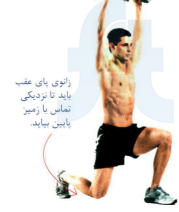





نام و نام خانوادگی	سن
شخص نفر کارکنان آقای شرکت بهبود ارتباط چ	۳۲.۵۷۱۴۲۸۵۷۱۴۲۸۵۷

## روز اول

			تمرین   لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
			تکرار   ۱۲
			ست   ۴
			شدت   ۷۰-۸۰٪
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات   سوپر ست

			تمرین   لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
			تکرار   ۱۲
			ست   ۴
			شدت   ۷۰-۸۰٪
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات   سوپر ست

تمرین   دمبل فلای روی میز شیبدار			تمرین   گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست
			تکرار   ۱۲
			ست   ۴
			شدت   ۷۰-۸۰٪
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات   سوپر ست

تمرین   بالا کشیدن را تک پا روی نیمه مدیسینبال		تمرین   Full Tandem
		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲

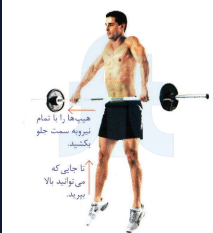

استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست		توضیحات   سوپر ست

روز دوم

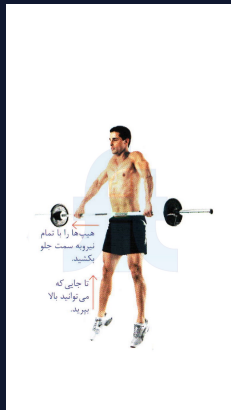
<div> <div>  <p>فرم صحیح نگه‌داری پن و حفظ کنید.</p> </div> <div>  <p>کف دستان باید روی یک رأس‌ها باشد.</p> </div> </div>	تمرین   لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی
	تکرار   ۱۲
	ست   ۴
	شدت   ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات   سوپر ست

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

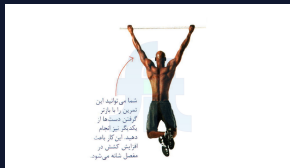
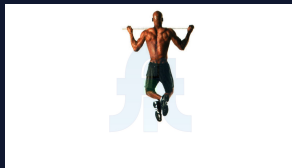
تمرین   شراگ		تمرین   شراگ دست باز
تکرار   ۱۲		تکرار   ۱۲
ست   ۴		ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰٪		شدت   ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ   ۲/۲/۵		ضرب آهنگ   ۲/۲/۵
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه		استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست		توضیحات   سوپر ست

 <p>هیب‌ها را با شام پرویه سمت جلو آگشاید. آتا جایی که می‌توانید بالا بروید.</p>	 <p>هالتر باید درست در خبر رانوها باشد.</p>
---	--

تمرین   شرآگ دست باز		تمرین   فلاى با سيم كش ايستاده
تكرار   ۱۲		تكرار   ۱۲
ست   ۴		ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰%		شدت   ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانيه		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات   سوپر ست		توضيحات   سوپر ست



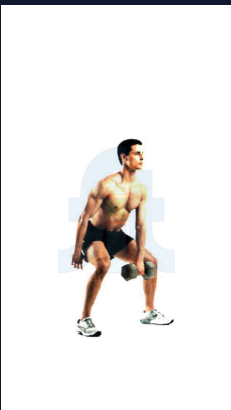
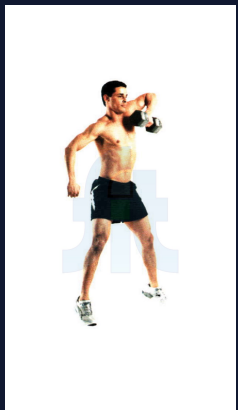
تمرین   پرس سينه با دمبل روی م شيبدار به پايين
تكرار   ۱۲
ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات   سوپر ست



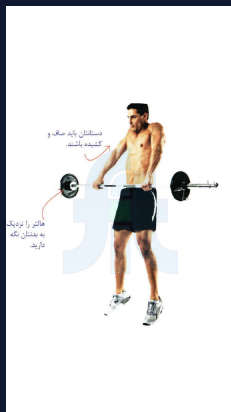
تمرین   بارفیکس دست باز کف دست ها رو به جلو
تكرار   ۱۲
ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات   سوپر ست

## روز سوم

تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو		
تكرار   ۱۲		
ست   ۴		
شدت   ۷۰-۸۰%		
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانيه		
توضيحات   سوپر ست		

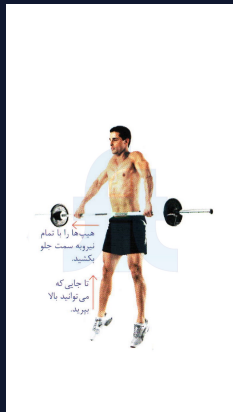


تمرین   شرآگ
تكرار   ۱۲
ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات   سوپر ست



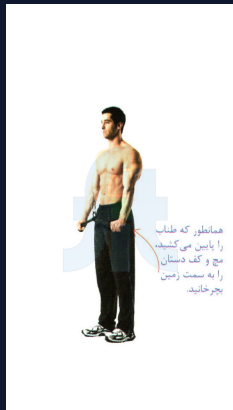
تمرین   شرآگ
تكرار   ۱۲
ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات   سوپر ست

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

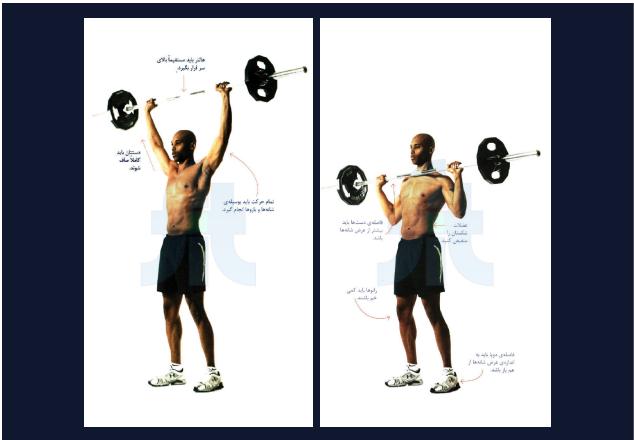


تمرین   شراگ دست باز
تکرار   ۱۲
ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست

تمرین   اسکات دو بخشی با التر با گذاشتن پای عقبی
تکرار   ۱۲
ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست



تمرین   پشت بازو سیمکش طناب
تکرار   ۱۲
ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست



تمرین   پرس سر شانه با هالتر
تکرار   ۱۲
ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست