سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۳۷	جناب_آقای_امیر_اخوان	۲۸

روز اول

تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

exercise-pic exercise-pic exercise-pic exercise-pic exercise-pic

تمرین | دستیابی (تاب خوردن اغراق آمیز بازو به جلو)

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

exercise-pic

تمرین | لانج به طرفین همره پرس سرشانه

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

exercise-pic exercise-pic

تمرین | لانج با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

exercise-pic exercise-pic

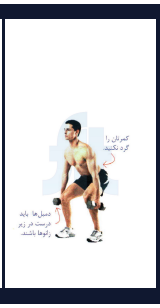
تمرین | پرش دمبل با شراگ

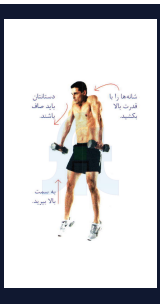
تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست





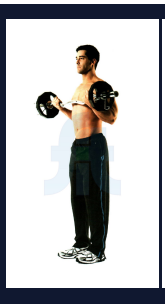
تمرین | جلو بازو با هالتر لاری

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | کشش کمر

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پلانک دستان باز

تکرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

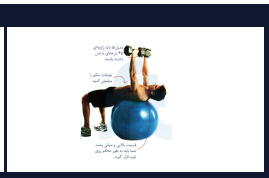
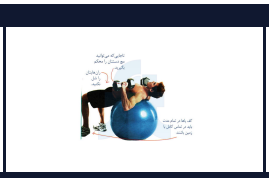
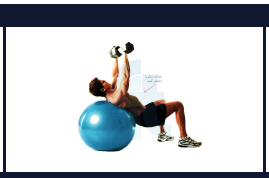
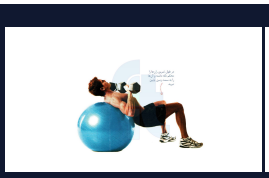
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

روز دوم

تمرین | پرس سینه با دمبل روی توپ سوییسی

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

تمرین | اسنچ کتری شکل

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

exercise-pic exercise-pic exercise-pic

تمرین | اسنچ کتری شکل

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

exercise-pic exercise-pic exercise-pic

تمرین | شنا کردن

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

تمرین | شنا به سبک جودوکاران

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

تمرین | شراگ

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

exercise-pic exercise-pic

تمرین | شراگ دست باز

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

exercise-pic exercise-pic

تمرین | شراگ دست باز

تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%

exercise-pic exercise-pic

تمرین | مورب هیپ D1 صعودی (کش)

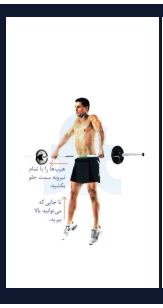
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%

ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

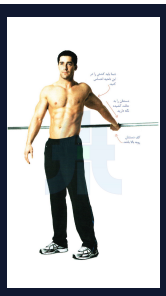
exercise-pic exercise-pic

تمرین	شراگ دست باز		
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		



تمرین	کشش سه سر بازو		
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ 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	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		



روز سوم

تمرین	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی		
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

exercise-pic exercise-pic exercise-pic

تمرین	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی		
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

exercise-pic exercise-pic exercise-pic

تمرین	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی		
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲
استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات	سوپر ست		

exercise-pic exercise-pic exercise-pic

تمرین	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی		
تکرار	۱۲	شدت	۷۰-۸۰%
ست	۴	ضرب آهنگ	۰/۲/ ۲

exercise-pic exercise-pic exercise-pic

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

تمرین | جمع کردن بدن روی فوم

تکرار | ۱۲	شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۴	ضرب آهنگ | ۲ /۰/۲
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات | سوپر ست	

تمرین | کشش هیپ به ران

تکرار | ۱۲	شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۴	ضرب آهنگ | ۲ /۰/۲
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات | سوپر ست	

تمرین | شراگ

exercise-pic exercise-pic

تکرار | ۱۲	شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۴	ضرب آهنگ | ۲ /۰/۲
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات | سوپر ست	

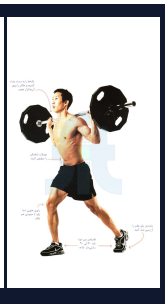
تمرین | الگوی نزولی هیپ (کش)

تکرار | ۱۲	شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۴	ضرب آهنگ | ۲ /۰/۲
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات | سوپر ست	

تمرین | شراگ

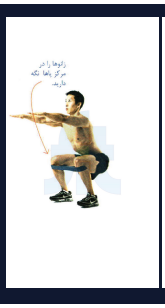
تکرار | ۱۲	شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۴	ضرب آهنگ | ۲ /۰/۲
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات | سوپر ست	

تمرین | اسکات دو بخشی



تکرار | ۱۲	شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۴	ضرب آهنگ | ۲ /۰/۲
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات | سوپر ست	

تمرین | اسکات با وزن بدن همراه فشار خارجی زانو ها



تکرار | ۱۲	شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۴	ضرب آهنگ | ۲ /۰/۲
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات | سوپر ست	

تمرین | کشش نزدیک کننده ران

تکرار | ۱۲	شدت | ۷۰-۸۰%
ست | ۴	ضرب آهنگ | ۲ /۰/۲
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات | سوپر ست	