

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لمس انگشتان پا ایستاده	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لانچ زانو بالا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پريدن جانبی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پلانک پهلو جمع زانو	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
قدم زدن	۲۰_۱۲_۶_۱۰ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
شنای روی زمین	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش همسترینگ	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
کوهنوردی دست به پا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لی لی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پروانه به جلو	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکوات همراه پا بالا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالا آوردن پا از جلو	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
چاپ همراه با چرخش به صورت ایستاده۱	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
ددلیفت تک پا دست مخالف کشیدن (دمبل)	۲۰_۱۲_۶_۱۰ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
شراگ	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن را تک پا روی میز	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکات چارکی با هالتر	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش چهارسر ران	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز سوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پروانه جانبی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
زانو به آرنج	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پروانه جانبی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
نیم پروانه	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لمس انگشتان پا ایستاده	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالا آوردن پاها با توپ مدیسنبال	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
الگوی نزولی هیپ (کش)	۲۰_۱۲_۶_۱۰ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پارویی با دمبل متناوب	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دستان معکوس	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش شانه	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
خم شدن گردن	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز اول



تمرین | لمس انگشتان پا ایستاده

تکرار | ۲۰\_۱۲

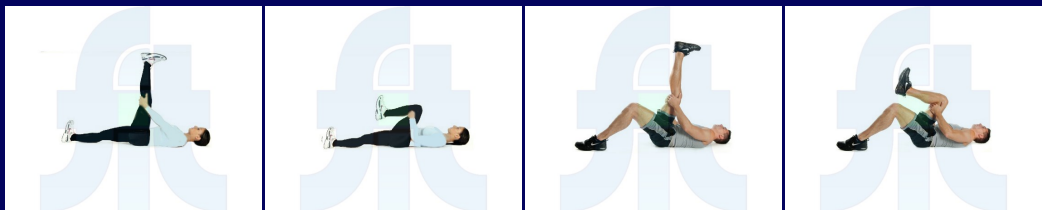
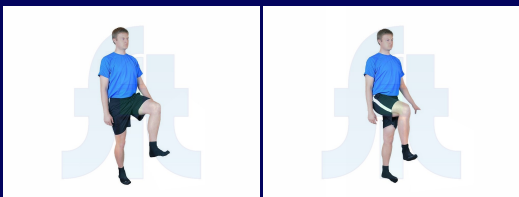
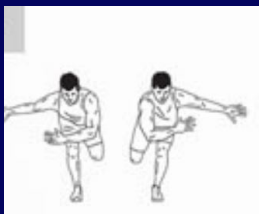
شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵\_۱

ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین   لانچ زانو بالا	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۵_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   پریدن جانبی	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۵_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   پلانک پهلو جمع زانو	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   قدم زدن	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
تک پا	۱۰_۶
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   شنای روی زمین	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   کشش همسترینگ	
تکرار   ۱	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   ۳۰ ثانیه
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

تمرین | کوهنوردی دست به پا

تکرار | ۲۰\_۱۳ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵\_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لی لی

تکرار | ۲۰\_۱۳ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵\_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پروانه به جلو

تکرار | ۲۰\_۱۳ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵\_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسکوات همراه پا بالا

تکرار | ۲۰\_۱۳ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵\_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا آوردن پا از جلو

تکرار | ۲۰\_۱۳ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵\_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | چاب همراه با چرخش به صورت  
ایستاده ۱

تکرار | ۲۰\_۱۳ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴\_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

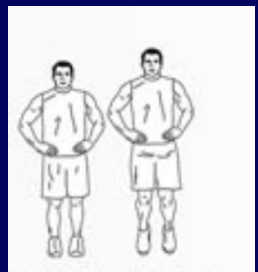
توضیحات | سوپر ست

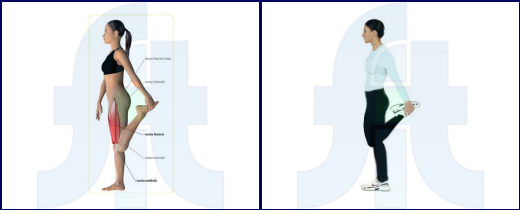
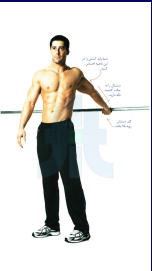
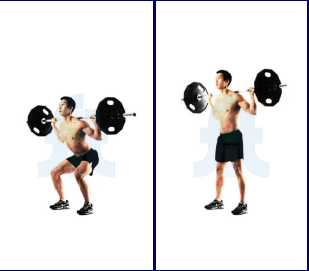
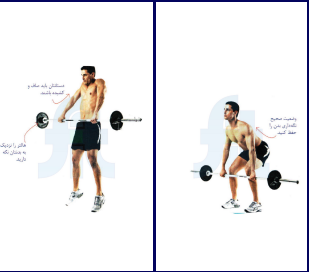
تمرین | ددلیفت تک پا دست مخالف  
کشیدن (دمبل)تکرار | ۲۰\_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%  
تک پا

ست | ۳\_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

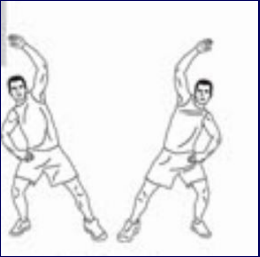
توضیحات | سوپر ست



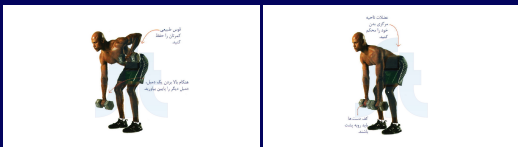
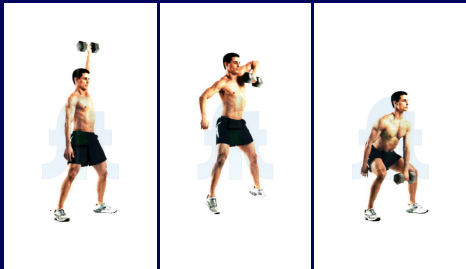
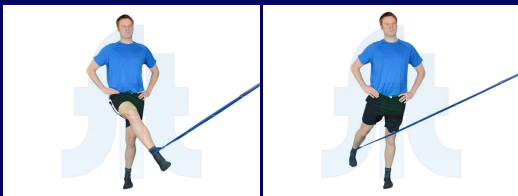
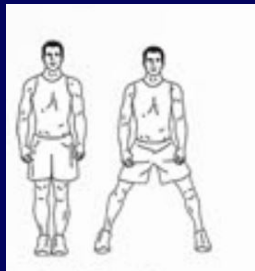


تمرین   شراگ		
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   آرام	
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر ست		
تمرین   بالا کشیدن را تک پا روی میز		
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   آرام	
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر ست		
تمرین   اسکات چارگی با هالتر		
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   آرام	
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر ست		
تمرین   بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی		
تکرار   ۱	شدت   ۷۰-۸۰%	
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   ۳۰ ثانیه	
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر ست		
تمرین   کشش چهارسر ران		
تکرار   ۱	شدت   ۷۰-۸۰%	
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   ۳۰ ثانیه	
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر ست		

## روز سوم



تمرین   پروانه جانبی		
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	
ست   ۵_۱	ضرب آهنگ   آرام	
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر ست		
تمرین   زانو به آرنج		
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	
ست   ۵_۱	ضرب آهنگ   آرام	
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر ست		



تمرین   پروانه جانبی	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۵%
ست   ۵_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   تیم پروانه	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۵%
ست   ۵_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   لمس انگشتان پا ایستاده	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۵%
ست   ۵_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   بالا آوردن پاها با توپ مدیسینال	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۵%
ست   ۴_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   الگوی نزولی هیپ (کش)	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۵%
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۵%
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   پارویی با دمبل متناوب	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۵%
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۰_۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

تمرین | پرس سینه با دستان معکوس

تکرار | ۲۰\_۱۳

شدت | %۷۰-۸۰

ست | ۳\_۱

ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش شانه

تکرار | ۱

شدت | %۷۰-۸۰

ست | ۳\_۱

ضرب آهنگ | ۳۰ثانیه

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | خم شدن گردن

تکرار | ۱

شدت | %۷۰-۸۰

ست | ۳\_۱

ضرب آهنگ | ۳۰ثانیه

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

