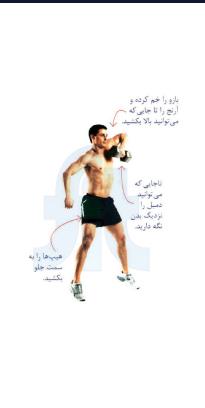


BMI نام و نام خانوادگی سن
۱۸ سرکار خانم سعیده قربانی ۳۱

روز اول



تمرين	اسنج تک دست
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانية
توضيحات	سوپير ست

تمرين

اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر



تمرين	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانية
توضيحات	سوپير ست

تمرين

اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر

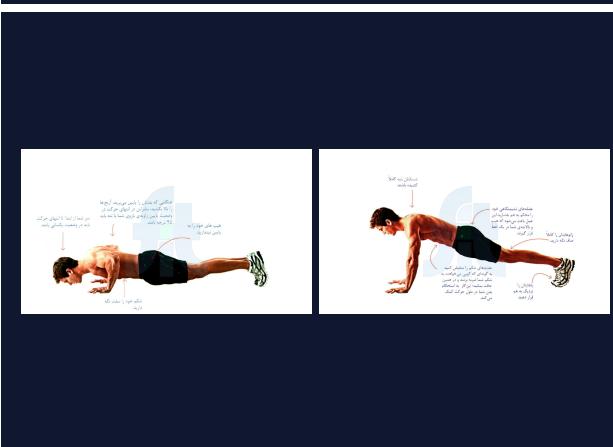


تمرين	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانية
توضيحات	سوپير ست

تمرين	جلو بازو با دمبل ايستاده چرخش
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۳ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات	سوپر ست

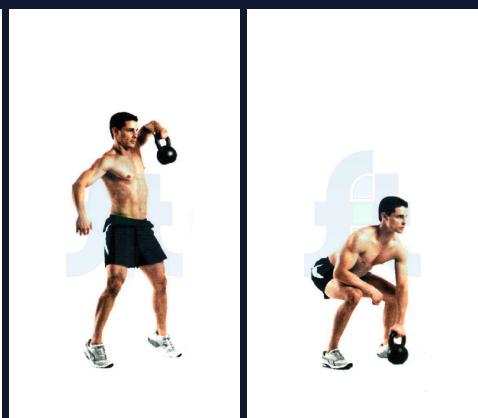


تمرين	Balance - Hip Strategy (A-P)
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۳ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات	سوپر ست

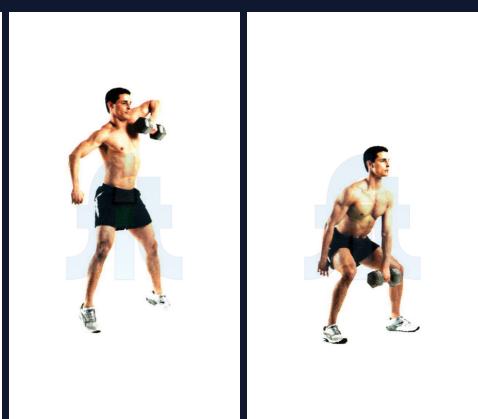


تمرين	شنای روی زمین
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۳ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات	سوپر ست

روز دوم



تمرين	اسنج کنتری شکل
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۳ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات	سوپر ست



تمرين	اسنج تک دست دمبل زیر زانو
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۳ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات	سوپر ست

تمرین | اسنچ تک دست دمبل زیر زانو

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | کشیدن سیم کش به کنار زانو زده معکوس

تکرار | ۱۲

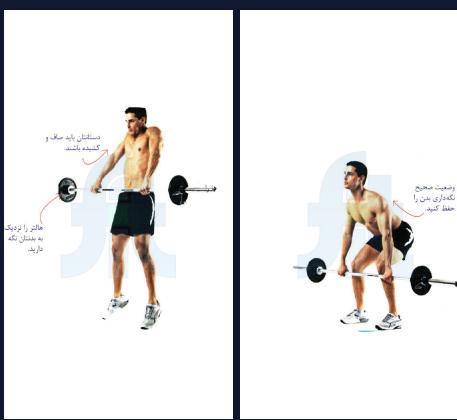
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | شراغ

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسکات دو بخشی با هالتر

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | شراغ دست باز

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | نزدیک کردن کتف ها به ه

تکرار | ۱۲

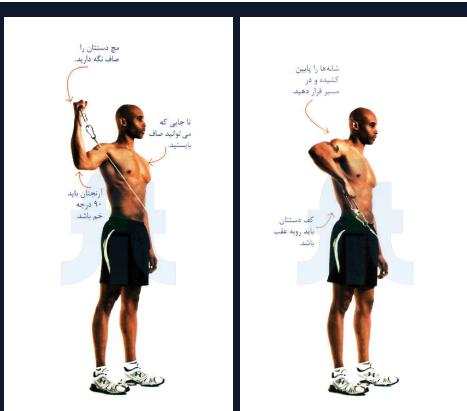
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | چرخش خارجی بازو با سیم کش در وضعیت نود درجه

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

روز سوم

تمرين	لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی
تکرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۵/۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات	سوپر ست



تمرين	اسنج کتری شکل
تکرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۵/۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات	سوپر ست

تمرين | همراه با مدیسینبال کرانچ معکوس با فوم غلتا

تکرار | ۱۲

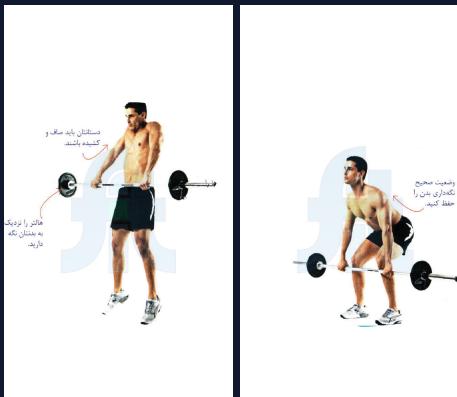
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين	اسنج تک دست دمبل زیر زانو
تکرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۵/۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات	سوپر ست

تمرين | شراغ

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شراغ

تکرار | ۱۲

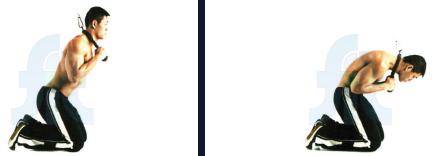
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | نشر ا روى ميز شبidar

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | کرانچ با کابل زانو زده

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | زانو بالا کشیدن ران همراه با فشار

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | فاوپ بوسو بالا کشیدن ران تک پا سر روی

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

