سن نام و نام خانوادگی ۲۸.۵ شخص نفر کارکنان خانم شرکت بهبود ارتباط چهلستون

روز اول لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه تکرار ۱۲ شدت | %•٨-•٧ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه تکرار ۱۲ شدت 0% م ۸ - • ۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست تمرین پرش دمبل با شراگ تمرین | Forward Reach تکرار ۱۲ تکرار ۱۲ ست ا ست ۴ شدت 0% ۸- • ۷ شدت 0% م ۸ - • ۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست توضیحات سوپر ست _{تمرین |} پارویی باسیم کش دستگی طنابی لت زانو زده کف دست ها رو به تکرار ۲۲ تکرار ۱۲ شدت % ۰ ۸ - ۰ ۷ شدت % ۰ ۸ - ۰ ۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/ه ضرب آهنگ ۲/۲/۰

۹۰-۹۰ ثانیه	<u>·</u>		استراحت ۹۰-۰۰ ثانیه
سوپر ست	توضيحات		توضیحات سوپر ست
	روز دوم		
			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
			تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت %۰.٨٠% ا
	AT STATE OF		ضرب آهنگ ۲/ /۲/ه
			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست
			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
			تکرار ۱۲
			ست 🕨
			شدت %۰.۸۰% ا
	TI CONTRACTOR OF THE PARTY OF T		ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
W.			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست
			تمرین اسنچ کتری شکل
			تکرار ۱۲
No.			ست ۴
			شدت %۰.۸۰% ا
	983		ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست

			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
			·
			تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت ۷۰۸-۰۷
			ضرب آهنگ ۲/ ۲/ ۰
	, 2		استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست
تمرین شراگ دست باز			_{تمرین} کشیدن سیم کش به کنار بدن زانو زده
تکرار ۱۲			
ست ا ۴	بالسفادة ومركت شاعط		تکرار ۱۲
شدت %۰∧-۰۷	وحسان اسان او او اسان بنان مکاملاً،	یک طالب را به دستگری معمل تعالید طالبانی بین دو	ست ا
ا ضرب آهنگ ۲/ ۲/ ه	التالي باهد بالتلف التالي التجر الحاسف	ه الداره و الداره و والمحاسبة بكت بالداره والمحاسبة بكت بالداره والمحاسبة بكت بالداره والداره والدا	شدت ۷۰-۸۰%
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه			ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
<u> </u>			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
تمرین _ا بارفیکس دست باز کف در ها رو به جلو			تمرین انشر i روی میز شیبدار
تکرار ۱۲			تكرار ۱۲
ست ا ۴			ست ۴
شدت %۰۸-۰۷			شدت %۰۸-۰%
ٔ ضرب آهنگ <mark>۲/۲/ ه</mark>	7	1-14	ضرب آهنگ ۲/ ۲/۰
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
			تمرين جلو ساعد هالتر
			تکرار ۱۲
	3	3	ست ا
	al and offer fall to the graph	and Strict	شدت √۰-۸۰%
			` ، ، ، ، ، ،
			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
			اسرافع ۲۰-۱۰ فیل
			توضیحات سوپر ست

			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۰۸-۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۰۹-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
فرم مسمين لكنداري بغن را خفط كنيد. وي المراجعة كنيد	كند مستان بايد وربه وربه المالد		تمرین الیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی اتکرار ۱۲ ست ۴ ست ۴ شدت ۱۳۰۵ ۲۰۰۵ ست ۱۳۰۵ ۲۰۰۵ ستراحت ۱۳۰۵
	و حالت و مستود		تمرین پرس سر شانه با دمبل همراه تکرار ۱۲ تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۸۰۸-۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۰۹-۰۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
راگ	تمرین ش تکرار ۱۲ ست ۴	رشیت میشو این را را مان کری در را مان کری در را	تمرین شراگ تکرار ۱۲ ست ۴

تمرین شراگ			تمرین چاپ ایستاده
تکرار ۱۲	₽ ₽	6	تكرار ۲۲
ست ۴		دستانان بلید مراکزی از اینان	ست ا
شدت %۰۸-۰۷	قست نجنام شکسال باد رویه خو باشد		شدت %ه۰۸۰∘۷
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه		رامينان () — (المينان و) الدكن هو كنيد	ضرب آهنگ ۲ /۲/ ه
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه		* 5	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
تمرین جلو ساعد هالتر	390		تمرین پرس سرشانه یا دمبل متناوب
	372		پرس سرشانه یا دمبل متناوب همراه با چرخش
تکرار ۱۲	372	3 1 2	پرس سرشانه یا دمبل متناوب همراه با چرخش تکرار ۱۲
تکرار ۱۲ ست ۴	3000		
تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰۸۰۰۰			تكرار ۱۲
تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰% ضرب آهنگ ۲ /۲/۰			تکرار ۱۲ ست ۴
تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰۸۰۰۰			تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۱۲۰۸۰۰۷