

BMI

۱۸

نام و نام خانوادگی

سرکار خانم سعیده قربانی

سن

۳۱

روز اول

تمرین | پلانک لغزشی

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسنج تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

پارویی با سیم کش
دست باز

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين | لانج به طرفين همراه
پرس سرشانه

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | تعادل (تخته تعادل)

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پارویی با سیم کش
دستگیره طناب

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش پریفورمیس

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

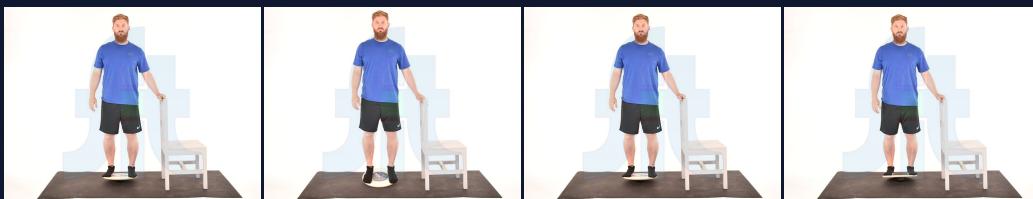
ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

روز دوم



تمرين | تعادل جلو عقی با حمایت (تحته تعادل)



نکار ۷۰-۸۰%	شدت ۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ ۴
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر سست

تمرين | لیفت مردہ پا صاف با دمبل به همراه پارویی



نکار ۷۰-۸۰%	شدت ۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ ۴
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر سست

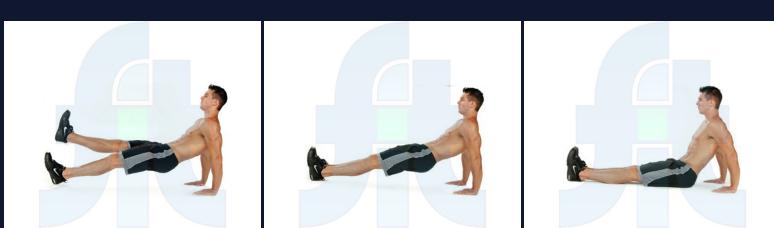
تمرين | لیفت مردہ پا صاف با دمبل به همراه پارویی



نکار ۷۰-۸۰%	شدت ۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ ۴
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر سست

تمرين | پلانک به پشت



نکار ۷۰-۸۰%	شدت ۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ ۴
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر سست

تمرين | لیفت مردہ پا صاف با دمبل به همراه پارویی



نکار ۷۰-۸۰%	شدت ۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ ۴
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

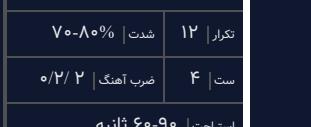
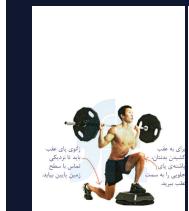
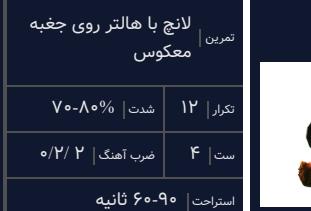
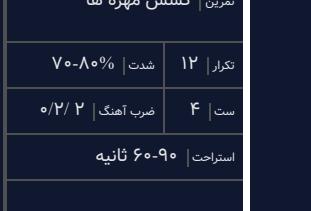
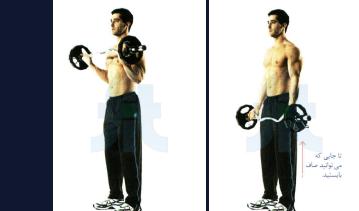
توضیحات | سوپر سست

تمرين | کشش سینه



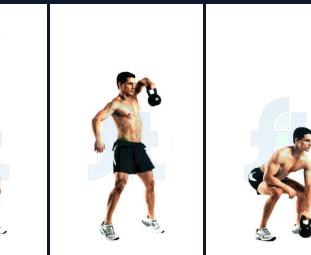
نکار ۷۰-۸۰%	شدت ۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ ۴
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

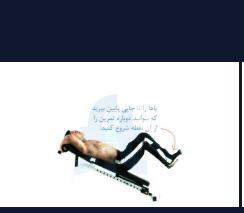
توضیحات | سوپر سست

	<p>تمرين پایین آوردن پاها با کنترل</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۵/۲</td><td>ضرب آهنج</td><td>۴</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </tbody> </table>	۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانية				توضیحات سوپر ست						<p>تمرين شرافگ دست باز</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۵/۲</td><td>ضرب آهنج</td><td>۴</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </tbody> </table>	۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانية				توضیحات سوپر ست			
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																																	
۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست																																	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانية																																				
توضیحات سوپر ست																																				
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																																	
۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست																																	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانية																																				
توضیحات سوپر ست																																				
	<p>تمرين لانچ با هالتر روی جغبه معکوس</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td> <td>شدت</td> <td>۱۲</td> <td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۵/۲</td> <td>ضرب آهنج</td> <td>۴</td> <td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانية</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </tbody> </table>	۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانية				توضیحات سوپر ست						<p>تمرين پرس سینه با هالتر روی زمین</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td> <td>شدت</td> <td>۱۲</td> <td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۵/۲</td> <td>ضرب آهنج</td> <td>۴</td> <td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانية</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </tbody> </table>	۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانية				توضیحات سوپر ست			
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																																	
۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست																																	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانية																																				
توضیحات سوپر ست																																				
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																																	
۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست																																	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانية																																				
توضیحات سوپر ست																																				
	<p>تمرين کشش مهراه ها</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td> <td>شدت</td> <td>۱۲</td> <td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۵/۲</td> <td>ضرب آهنج</td> <td>۴</td> <td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانية</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </tbody> </table>	۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانية				توضیحات سوپر ست						<p>تمرين جلو بازو با هالتر لاری</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td> <td>شدت</td> <td>۱۲</td> <td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۵/۲</td> <td>ضرب آهنج</td> <td>۴</td> <td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانية</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </tbody> </table>	۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانية				توضیحات سوپر ست			
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																																	
۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست																																	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانية																																				
توضیحات سوپر ست																																				
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																																	
۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست																																	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانية																																				
توضیحات سوپر ست																																				

روز سوم

				<p>تمرين لیفت مرده پاضافه با دمبل به همراه پارویی</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۵/۲</td><td>ضرب آهنج</td><td>۴</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </tbody> </table>	۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانية				توضیحات سوپر ست			
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																	
۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست																	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانية																				
توضیحات سوپر ست																				

				<p>تمرين اسنجکتیو شکل</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۵/۲</td><td>ضرب آهنج</td><td>۴</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </tbody> </table>	۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانية				توضیحات سوپر ست			
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																	
۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست																	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانية																				
توضیحات سوپر ست																				

				<p>تمرين کرانچ معکوس روی میز شیبدار به بالا</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td></tr> <tr> <td>۵/۲</td><td>ضرب آهنج</td><td>۴</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانية</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </tbody> </table>	۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانية				توضیحات سوپر ست			
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																	
۵/۲	ضرب آهنج	۴	ست																	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانية																				
توضیحات سوپر ست																				

تمرين

	بار شدن زانو نشسته (توب)
نکار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲	تکرار ۵
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

	لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی
نکار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲	تکرار ۵
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

 Anatomical diagram labels: pectoralis major, pectoralis minor, deltoides, biceps brachii.	تمرين کشش سینه
نکار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲	تکرار ۵
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

	تمرين کشش عضلات خم کننده هیب زانو زده
نکار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲	تکرار ۵
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

	تمرين کرانچ روی توپ سوییسی
نکار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲	تکرار ۵
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

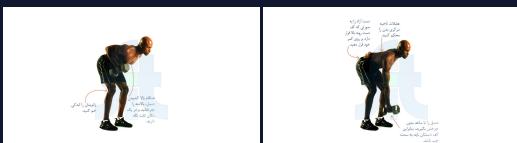
توضیحات | سوپر ست



تمرين | شراگ دست باز

	تمرين پرس پایین سینه روی میز شنب دار
نکار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲	تکرار ۵
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست



تمرين | پارویی با دمبل تک دست
بدون چرخش دست

	تمرين پرس سرپاشانه با دمبل توپ سوییسی متقاب
نکار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲	تکرار ۵

استراحت | ٩٠-٦٥ ثانية

توضيحات | سوبر ست

