

BMI

۲۱

نام و نام خانوادگی

سرکار خانم سمیرا قربانی

سن

۳۷

## روز اول

تمرين | بلند شدن ترکييه اي

تكرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰% |

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/۲ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضيحات | سوبر ست

تمرين | لاج همراه جلو بازو  
چكش و پرس شانه

تكرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰% |

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/۲ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضيحات | سوبر ست

تمرين | بارفيکس خواييده کف  
دست ها يه جلو

تكرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰% |

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/۲ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضيحات | سوبر ست

تمرين | گام زدن به بالا همراه  
پرس سرشانه تک دست

تكرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰% |

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/۲ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضيحات | سوبر ست

تمرين | خم شدن گردن

تكرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰% |

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/۲ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضيحات | سوبر ست

تمرين | شنای سعودی

تكرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰% |

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/۲ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضيحات | سوبر ست

تمرين | ايستادن تک پا زمين

تكرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰% |

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/۲ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضيحات | سوبر ست

تمرين | پلانک دستان باز

تكرار | ۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰% |

ست | ۴ | ضرب آهنگ | ۰/۲/۲ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

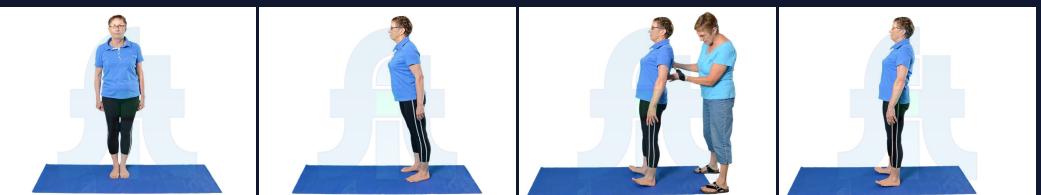
توضيحات | سوبر ست

## روز دوم



تمرين | چرخشی

نکار	شدت	۱۲
٪۵۰-۸۰%		
سست	۴	
ضرب آهنگ		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر سست		

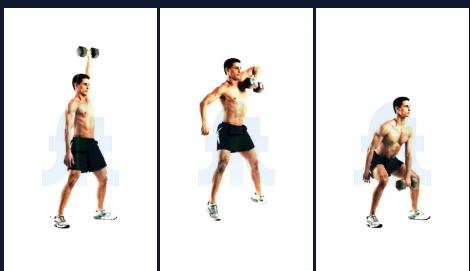
تمرين | عقب وزن به جلو و  
انتقال وزن به جلو و  
زدیک

نکار	شدت	۱۲
٪۵۰-۸۰%		
سست	۴	
ضرب آهنگ		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر سست		



تمرين | اسنجه کتری شکل

نکار	شدت	۱۲
٪۵۰-۸۰%		
سست	۴	
ضرب آهنگ		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر سست		

تمرين | اسنجه تک دست دمبل  
زیر رانو

نکار	شدت	۱۲
٪۵۰-۸۰%		
سست	۴	
ضرب آهنگ		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر سست		



تمرين | پرتاب مدیسینبال به کثار

نکار	شدت	۱۲
٪۵۰-۸۰%		
سست	۴	
ضرب آهنگ		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر سست		



تمرين | اسنجه کتری شکل

نکار	شدت	۱۲
٪۵۰-۸۰%		
سست	۴	
ضرب آهنگ		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر سست		

تمرين | کشش بند ایلیوتیبیال

نکار	شدت	۱۲
٪۵۰-۸۰%		

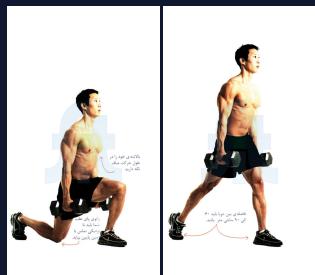
۵/۲/۲ ضرب آهنگ	۴ سمت
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   بیمود بیمود	



تمرين | کشش سینه

نکار   ۱۲ شدت	۷۰-۸۰% سمت
۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ سمت	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر سمت



تمرين | دمبل  
اسکات دو بخشی با

نکار   ۱۲ شدت	۷۰-۸۰% سمت
۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ سمت	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

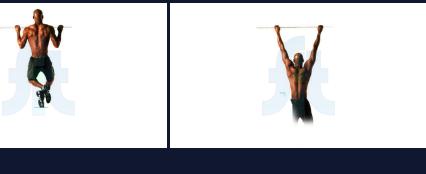
توضیحات | سوپر سمت



تمرين | شرائط

نکار   ۱۲ شدت	۷۰-۸۰% سمت
۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ سمت	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر سمت



تمرين | رو به جلو  
بارفیکس کف دست ها

نکار   ۱۲ شدت	۷۰-۸۰% سمت
۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ سمت	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

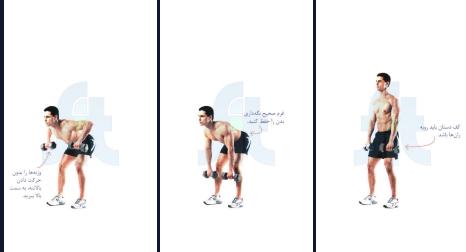
توضیحات | سوپر سمت



تمرين | لاج با دمبل بالای سر

نکار   ۱۲ شدت	۷۰-۸۰% سمت
۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ سمت	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

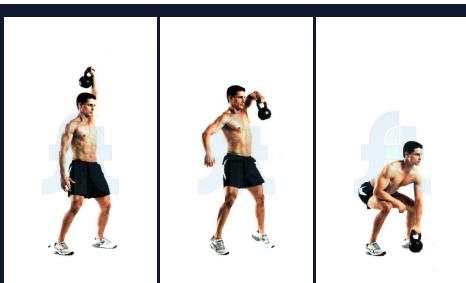
توضیحات | سوپر سمت



تمرين | دمبل به همراه پارویی  
لیفت مرده باضاف با

نکار   ۱۲ شدت	۷۰-۸۰% سمت
۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ سمت	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر سمت



تمرين | اسنیج کتری شکل

نکار   ۱۲ شدت	۷۰-۸۰% سمت
۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ سمت	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر سمت



تمرين | کشش هیپ به ران

نکار   ۱۲ شدت	۷۰-۸۰% سمت
۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ سمت	
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

## تمرین | شراگ دست باز

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## تمرين | چاپ به صورت ایستاده و معکوس

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## تمرين | شراگ

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## تمرين | الگوی هیپ D۲ صعود

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## تمرين | پرس سر شانه با هالتز

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## تمرين | سوپر سست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## تمرين | پلارک بالا کشیدن تک پا

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## تمرين | سیم کش

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## تمرين | پرس سینه تک دست با

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

## تمرين | برای عضله سه سر بازویی

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنج | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست