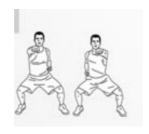
سن نام و نام خانوادگی BMI ۲۴ سرکار خانم مائده اسدی ۲۲

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	اسکوات با مشت
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۴_۱	۲۰_۱۲	کرانچ با دستان ضربدری (صلیبی)
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۱۲_۲۰ ۶_۱۰ تک پا	تعادل تک پا
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	جلو بازو با دمبل ایستاده با چرخش
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	پشت ران تک پا سر خردن
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	کشش نزدیک کننده ران

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	ضربه زانو
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	قدم چرخشی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	k_1	۲۰_۱۲	بالا رفتن از كوه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۳ تک پا	دامنه اوليه هواپيما
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	بلند شدن ترکیه ای
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	شنای روی زمین
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	بالا کشیدن ران تک پا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	كشش شانه

روز اول











تمرین المس انگشتان پا ایستاده

تكرار |۲۰_۱۰ شدت |%۸۰-۰۰ سد | ۲۰_۱۲ م ست | ۵_۱ ضرب آهنگ | آرام

استراحت ٥٠_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرین اسکوات با مشت

شدت ∥%۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱		
۹ ثانیه	استراحت •_•۹ ثانیه		

توضيحات سوپر ست

تمرین کرانچ با دستان ضربدری (صلیبی)

۲۰ شدت %۰۸-۰۷	درار ۱۲_•
ضرب آهنگ آرام	ت [1_۴

استراحت ٥٩٠ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرین تعادل تک پا

شدت %•٨٠-٧	۱۳_۱۲ تکرار ¶۱۰_۶ تک پا
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥

توضیحات سوپر ست

































شدت ا%•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست [۳_۱		
۹ ثانیه	استراحت ◘ • _ • ٩ ثانيه		

شدت %•۸-•۷	تکرار ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱
٩ ثانيه	ستراحت ◘ ٥_٥

شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱		
۹ ثانیه	استراحت ◘ •_•٩ ثانیه		

شدت %۸۰-۷۰	تکرار ۱
ضرب آهنگ 🏻 ۳۰ثانیه	ست ۲_۱
استراحت ٩٠_٠ ثانيه	

توضيحات سوپر ست

تمرین ضربه زانو

شدت ∥%۰۸۰۰۷	تکرار ۱۲_۲۰	
ضرب آهنگ آرام	ست [۱_۵	
استراحت ◘ •_• 9 ثانیه		

توضيحات سوپر ست

تمرین | قدم چرخشی

شدت ا%•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت 🗖 ۰_۰

توضيحات سوپر ست

تمرین ابالا رفتن از کوه

شدت %۸۰۰۰۰	تکرار ۱۲_۲۰	
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_1	
استراحت ◘ •_٩٠ ثانيه		

توضيحات سوپر ست

_	
تمرين دامنه اوليه هواپيما	
شدت %۰-۸۰%	۱۲_۲۰ تکرار ۱۰_۶ تک پا
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
استراحت ٩٠_٥ ثانيه	
توضيحات السوپر ست	
تمرین ملند شدن ترکیه ای	
شدت %٥٠٨-٧٠	تکرار ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
^و ثانیه	استراحت ٥_٥
ر ست	توضيحات اسوپ
تمرین شنای روی زمین	
شدت %•۸-∾۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
استراحت •_• 9 ثانیه	
ر ست	توضيحات اسوپ
تمرین بالا کشیدن ران تک پا	
شدت %۰۸۰%	تکرار ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
ر ست	توضيحات سوپ

تکرار |۱ ست |۳_۱

شدت ∥%۰۸-۰۷ ضرب آهنگ 🎙 ۳۰ثانیه



























