

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۳	سرکار خانم نگین رهبر	۲۹

## روز اول



Turn ۳۶۰ Degrees | تمرین

تکرار | تکرار

ست | ست

شدت | شدت

ضرب آهنگ | ضرب آهنگ

استراحت | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه | تمرین

تکرار | تکرار

ست | ست

شدت | شدت

ضرب آهنگ | ضرب آهنگ

استراحت | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

لنج به طرفین همراه پرس سرشانه   تمرین
تکرار   تکرار
ست   ست
شدت   شدت
ضرب آهنگ   ضرب آهنگ
استراحت   استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست



لنج به طرفین همراه پرس سرشانه | تمرین

تکرار | تکرار

ست | ست

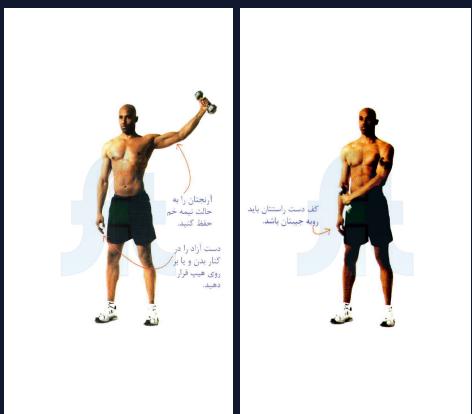
شدت | شدت

ضرب آهنگ | ضرب آهنگ

استراحت | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين	جلو بازوی یک دست ایستاده
تکرار	۱۲
سنت	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات	سوپر سنت

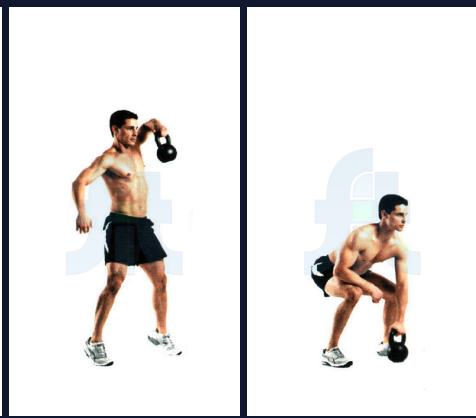


تمرين	نشر مورب بادمبل
تکرار	۱۲
سنت	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات	سوپر سنت

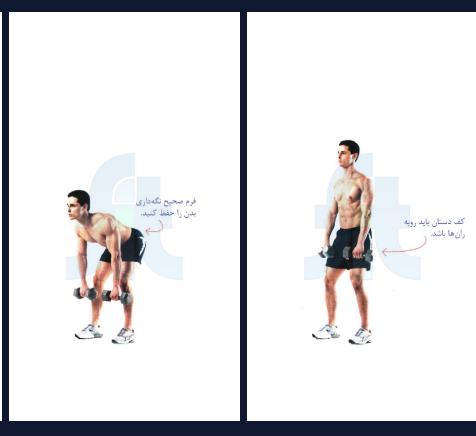
تمرين	بالارفتن از کوه با قرار دادن دست ها روی نیمکت
تکرار	۱۲
سنت	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات	سوپر سنت



## روز دوم



تمرين	اسنج کتری شکل
تکرار	۱۲
سنت	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات	سوپر سنت



تمرين	لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی
تکرار	۱۲
سنت	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات	سوپر سنت

تمرین | اسنچ کتری شکل

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | خارجی زانو ها

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | شراگ

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پولاور ایستاده با سیم کش

تکرار | ۱۲

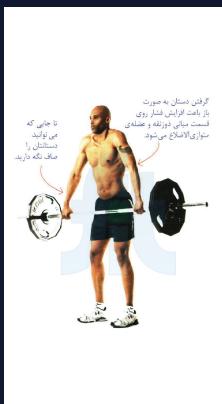
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | شراگ دست باز

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسنچ کتری شکل

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسنچ کتری شکل

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | جلو بازو با دمبل ایستاده

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسکات دو بخشی با هالتراز جلو

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | بلند شدن از روی زمین تک پا

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

