

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

## روز اول

تمرین لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه

تکرار ۱۲

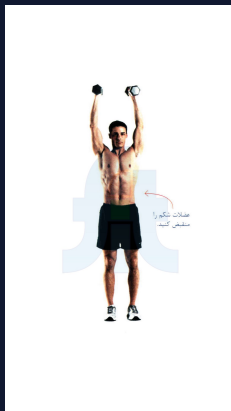
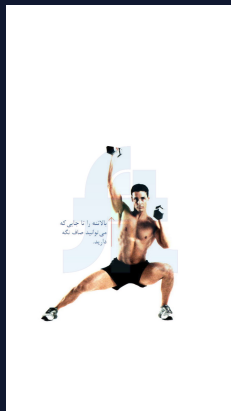
ست ۴

شدت ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست



تمرین لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه

تکرار ۱۲

ست ۴

شدت ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

تمرین لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار ۱۲

ست ۴

شدت ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست



تمرین Squat Soleus

تکرار ۱۲

ست ۴

شدت ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

تمرین جلو بازو با سیم کش

تکرار ۱۲

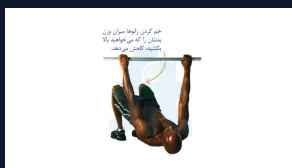
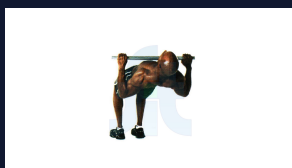
ست ۴

شدت ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست



تمرین بارفیکس خوابیده پارویی معکوس تعدیل شده

تکرار ۱۲

ست ۴

شدت ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

## روز دوم

			تمرین   بلند شدن ترکیه ای
			تکرار   ۱۲
			ست   ۴
			شدت   ۷۰-۸۰%
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات   سوپر ست
			تمرین   Ankle Circles
			تکرار   ۱۲
			ست   ۴
			شدت   ۷۰-۸۰%
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات   سوپر ست
			تمرین   اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
			تکرار   ۱۲
			ست   ۴
			شدت   ۷۰-۸۰%
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات   سوپر ست
			تمرین   اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
			تکرار   ۱۲
			ست   ۴
			شدت   ۷۰-۸۰%
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات   سوپر ست
تمرین   پشت ساعد هالتر باز کردن			تمرین   دور کردن ران با باند
تکرار   ۱۲			تکرار   ۱۲
ست   ۴			ست   ۴

شدت   ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ   ۲/۲۰
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست



شدت   ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ   ۲/۲۰
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست