

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۲	جناب آقای مهدی حافظپور	۲۶

روز اول

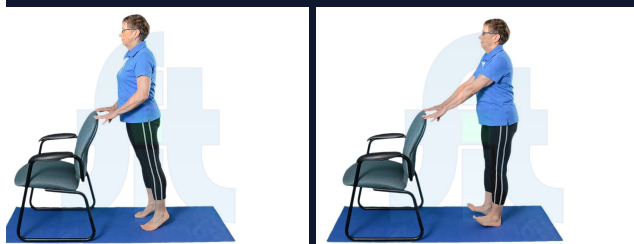
			تمرین بلند شدن ترکیه ای
			تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت ۷۰-۸۰٪
			ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست



		تمرین 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




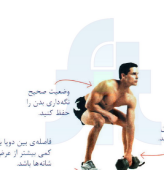
		تمرین Heel Raise - Toe Raise
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست




	 <p>فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید.</p>		تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست‌ها بالای سر تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰٪ ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
---	---	--	--

تمرین قدم زدن به سبک ورزشکار روی اتنگشتان تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰٪ ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	 	تمرین لت زانو زده کف دست‌ها رو به صورت تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰٪ ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
---	---	--

روز دوم

 <p>بالا را خوب کرده و آرنج را تا حدی که می‌توانید بالا بکشید.</p> <p>تا حدی که می‌توانید، سینه را بزرگ‌تر نگه دارید.</p> <p>هیب‌ها را به سمت جلو بکشید.</p>	 <p>وضعیت صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید.</p> <p>فاصله‌ای بین دوتا پا که کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باشد.</p> <p>سینه را بالا کشید.</p> <p>به زمین بالا بکشید.</p>		تمرین اسنچ تک دست تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰٪ ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
---	--	--	---

تمرین پرس دمبل با شراگ تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰٪ ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	 <p>مستقیماً باید نگاه کنید.</p> <p>پای راست را بر پشت بین لگن نگه دارید.</p>  <p>مستقیماً باید نگاه کنید.</p>	تمرین گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰٪ ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
--	--	---

تمرین جلو بازو با هالتر لاری روی نیمکت		تمرین دراز و نشست با حمل وزنه
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲
ست ۴		ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪		شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست		تمرین پشت بازو سیمکش کف دست به جلو
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲
ست ۴		ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪		شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست		توضیحات سوپر ست
تمرین Full Tandem (Foam)		تمرین پشت بازو سیمکش کف دست به جلو
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲
ست ۴		ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪		شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست		توضیحات سوپر ست