

سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۵	سرکار خانم مرضیه رحیمی	۲۴

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پروانه	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
قدم چرخشی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لانچ بلند	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
قدم برداشتن (صندلی)	۲۰_۱۲_۶_۱۰ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پشت بازو همراه پایین کشیدن سیم کش	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
جلو بازو با دمبل ایستاده	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش پریفورمیس	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
نیم پروانه	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لانچ زانو بالا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
دراز و نشست به صورت متناوب (چرخشی)	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
چرخش لگن	۲۰_۱۲_۶_۱۰ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پولاور باهالتر لاری	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
جلو بازو با دمبل ایستاده۱	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش پشت ساق زانو خم	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

تمرین پروانه	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین قدم چرخشی	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین لانچ بلند	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین قدم برداشتن (صندلی)	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
تک پا ۱۰_۶	ضرب آهنگ آرام
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

تمرین | لانچ با دمبل معکوس پرس شانه
تک دست

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پشت بازو همراه پایین کشیدن
سیم کش

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | جلو بازو با دمبل ایستاده

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

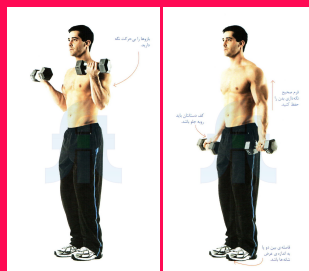
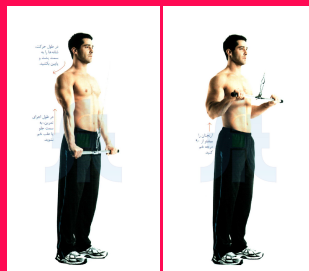
تمرین | کشش پریفورمیس

تکرار | ۱ | شدت | ۷۰-۸۰%

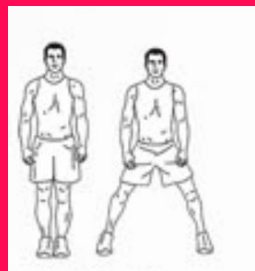
ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | ۳۰ثانیه

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



روز دوم



تمرین | نیم پروانه

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانچ زانو بالا

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

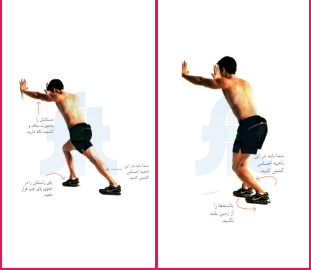
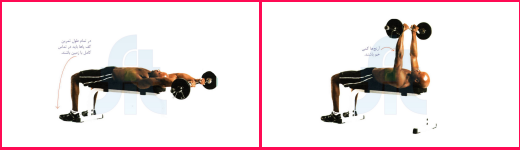
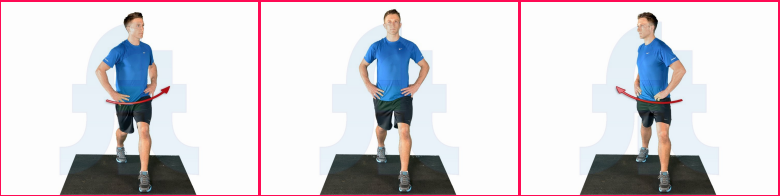
تمرین | دراز و نشست به صورت متناوب
(چرخشی)

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین چرخش لگن	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰% تک پا
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین اسکات به همراه بار کردن سریع دست ها بالای سر	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰% تک پا
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پولاور باهالتر لاری	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰% تک پا
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین جلو بازو با دمبل ایستاده ۱	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰% تک پا
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین کشش پشت ساق زانو خم	
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰% تک پا
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	