نام و نام خانوادگی BMI سن ۲۴ ۲۸

جناب آقای سهیل هاشمی

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	بلند شدن ترکیه ای
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	دراز و نشست با دستان ضربدری(صلیبی)
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	تعادل استراتژی هیپ و دستیابی به جلو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	نشرخک با سیم کش کراس
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	کشش کمر

روز دوم							
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسنچ کتری شکل	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسنج کتری شکل	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	شراگ	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	چاپ ایستاده	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	تعادل تخته تعادل تک پا جلو عقب	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پشت ساق هالتر ایستاده	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	شنا با دستان لوزی شکل (سه سر)	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	کشش همسترینگ	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	117	کشش نزدیک کننده ران	

روز سوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	شراگ دست باز
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	شراگ دست باز
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	پایین آوردن پاها با کنترل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	الگوی هیپ D۲ صعود (کش)
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	باز کردن تنه به سمت عقب تک پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	شنای نزولی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	خم شدن گردن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	کشش مهره ها

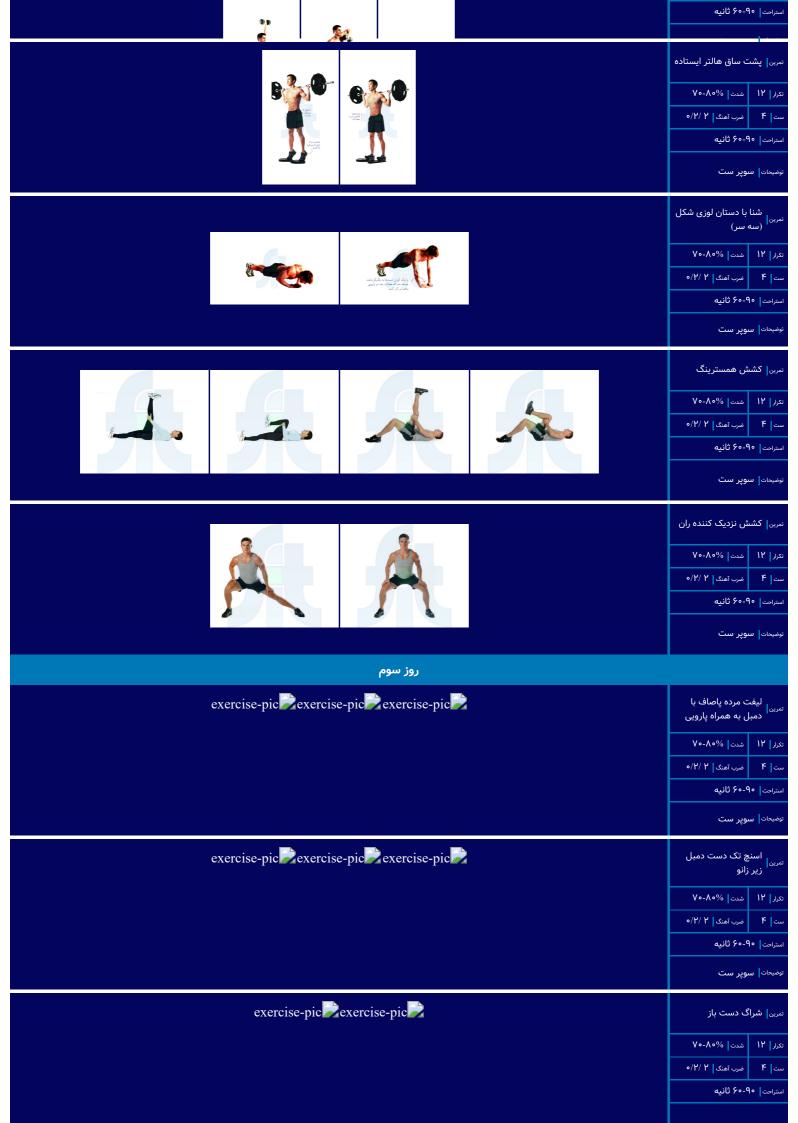
## روز اول exercise-pic exercise-pic لانچ با دمبل معکوس

	) ) <sub>\(\psi\</sub>	
شدت   %۰۸-۰۷	تكرار   ۱۲	
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست  ۴	
استراحت ۹۰-۹۰ ثانیه		

توضيحات سوپر ست

	بالای سر
	تكرار   ۱۲ شدت   %ه۸-۷۰
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۰/۲/۲ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	اسرافتا توضعات <u>ا</u> سوبر ست
	تمرین  بلند شدن ترکیه ای
	تكرار   ۱۲ شدت   %۸۰۰۰۰
exercise-pic exercise-pic exercise-pic exercise-pic	
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  <b>سوپر ست</b>
	دراز و نشست با دستان
	دراز و نشست با دستان <sup>تمرین </sup> ضربدری(صلیبی)
	تكرار   ۱۲   شدت   %۰۸-۰۷
Card I is a card I	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
	تعادل استراتژی هیپ و <sub>تمرین </sub> دستیابی به جلو
	تكرار   ۱۲   شدت   %٥٠٨-٥٠
	ست ا ۴ ضرب آهنگ / ۲/ /۷
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات  سوپر ست
576 a <sub>90</sub>	لانچ همراه جلو بازو <sup>تمرین</sup>   چکشی و پرس شانه
Spinger Control of the Control of th	تکرار ۱۲ شدت %۰۸۰۰۰
All and the second of the seco	ست   ۴ /v// مرب آهنگ   ۰/۲/۲
The sale of the sa	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
	نشرخک با سیم کش <sub>تمرین</sub>   کراس
rescalable and the second of t	
	تکرار   ۱۲   ۱۳ شدت   ۱۳۰۸۰۰۰ ست   ۴ /۲/۰
	ست ۲   مرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت   ۹۰-۶۰ <b>ثانیه</b>
	توضیحات  سوپر ست
	تمرین  کشش کمر
	تکرار   ۱۲ شدت   ۱۳۰۸-۰۰
	ست   ۴ /۰//۷ ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات   سوپر ست
روز دوم	
exercise-pic exercise-pic exercise-pic	اسنچ تک دست دمبل <sub>تمرین</sub>   زیر زانو
	ٔ زیر زانو

	تكرار   ۱۲ شدت   %۰۸-۵۰
	ست   ۴ (۳/ ۸/ ۱۵ مرب آهنگ   ۴ /۲/ ۱۸
	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه
exercise-pic exercise-pic exercise-pic	لیفت مرده پاصاف با <sup>تمرین</sup> دمبل به همراه پارویی
	تكرار   ۱۲   شدت   %۸۰۰۰۰
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/ه
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات اسوپر ست
exercise-pic exercise-pic exercise-pic	تمرین  اسنج کتری شکل
	تکرار   ۱۲ شدت   ۱۷۰۸-۰۰
	ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰
	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات   سوپر ست
exercise-pic exercise-pic exercise-pic	تمرین  اسنچ کتری شکل
	تکرار   ۱۲   شدت   %۸۰۰۰۰
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۰/۲/۲ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات   سوپر ست
exercise-pic exercise-pic	تمرین  شراگ
	تکرار   ۱۲   شدت   ۷۰-۸۰%
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۰/۲/۲ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات <b>  سوپر ست</b>
	تمرین  چاپ ایستاده
	تکرار   ۱۲   شدت   ۷۰-۸۰%
All the same of th	ست  ۴ ضرب آهنگ   ۲/۲/۰ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات موپر ست
	تعادل تخته تعادل تک پا <sup>تمرین</sup>   جلو عقب
	تكرار   ۱۲   شدت   ۷۰-۸۰%
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات  سوپر ست
	اسنچ تک دست دمبل <sub>تمرین </sub> زیر زانو
	تکرار   ۱۲ شدت   ۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
	ست   ۴   ۱۳/۰۰ ضرب آهنگ   ۲/۲/۰



	تو <sup>ضیحات</sup> سوپر ست
exercise-pic exercise-pic	تمرین  شراگ دست باز
	تكرار   ۱۲   شدت   %۰۰-۷۰
	ست ا ۴ /۲/۰ ضرب آهنگ ا ۴/۰/۰
	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیعات <b>  سوپر ست</b>
exercise-pic exercise-pic exercise-pic	لیفت مرده پاصاف با <sup>تمرین</sup>   دمبل به همراه پارویی
	تکرار   ۱۲   شدت   %۰۸-۷۰
	ست   ۴   ۰/۲/۲
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
	پایین آوردن پاها با کنترل
As arrangement.	تكرار   ۱۲   شدت   %۸۰-۵۰
and the second s	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۴ /۲/۷
and the state of t	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات اسوپر ست
	الگوی هیپ D۲ صعود <sub>تمرین </sub> (کش)
	تکرار   ۱۲   شدت   ۸۰۰-۷۰
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰
	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
	اسنچ تک دست دمبل <sub>تمرین </sub> زیر زانو
	تكرار   ۱۲   شدت   ۸۰%-۰۰
	ست ا ۴   ضرب آهنگ ا ۲//۲
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات  سوپر ست
	باز کردن تنه به سمت <sup>تمرین</sup>   عقب تک پا
and process of the state of the	تکرار   ۱۲   شدت   ۷۰-۸۰%
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/ه
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
	تمرین  شنای نزولی
	تكرار   ۱۲ شدت   %۸۰-۷۰
	ست ا ۴ ضرب آهنگ ا ۲/۲/۰
يبلي - ت الم	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات   سوپر ست

We will be a second of the sec	تعرین ا خم شدن گردن تعرار ۱۲ شدت ا %۰۸-۰۷ ست ا ۴ ضرب آهنگ ا ۲//۰ استراحت ا ۹۰-۰۰ ثانیه توضیحات ا سوپر ست
	تمرین ا کشش مهره ها تکرار ۱۲ شدت ا %۰۸۰۰۰ ست ا ۴ ضرب آهنگ ا ۲/۲/۰ استراحت ا ۶۰۰۹۰ ثانیه توضیحات ا سوپر ست