

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پرش دمبل با شراگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن همسترینگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پارویی با سیم کش کف دستان رو به هم	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پشت ران تک پا سر خردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کششی برای عضله سه سر بازویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

exercise-pic

exercise-pic

تمرین | پرش دمبل با شراک

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه



توضیحات | سوپر ست

	تمرین بالا کشیدن همسترینگ
	تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪
	ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲ / ۲
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
نوضیحات سوپر ست	

توضیحات سوپر ست		
تمرین اسنچ تک دست		
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%	
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		





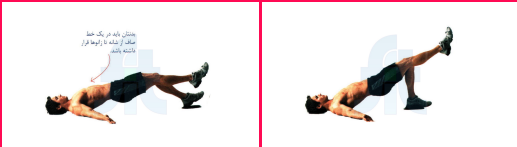
تمرین پارویی با سیم کش کف دستان رو به هم	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

 <p>مضامین اولیه در کوف میدان رو به هم حرکت را انجام دهید</p>	
--	---



پشت ران تک پا سر تمرین خردن	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

	
---	---



بهرترین تمرین کشششی تمرین برای عضله سه سر بازویی	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



روز دوم					
<div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div>					تمرین بلند شدن ترکیه ای
					تکرار ۱۲
					شدت ۷۰-۸۰%
					ست ۴
					ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه					
توضیحات سوپر ست					

exercise-pic

exercise-pic

exercise-pic

exercise-pic

exercise-pic

تمرین | لانج با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه



توضیحات | سوپر ست

exercise-pic

exercise-pic

exercise-pic exercise-pic

تمرین دراز و نشست تعدیل شده	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات	

	
---	---

