



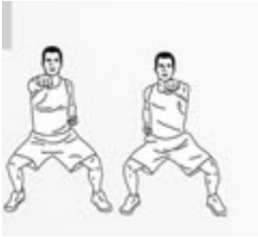

سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۴	سرکار خانم مائده اسدی	۲۲

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لمس انگشتان پا ایستاده	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکوات با مشت	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کرنج با دستان ضربدری (صلیبی)	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
تعادل تک پا	۲۰_۱۲_۱۰_۶ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
جلو بازو با دمبل ایستاده با چرخش	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پشت ران تک پا سر خردن	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش نزدیک کننده ران	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
ضربه زانو	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
قدم چرخشی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالا رفتن از کوه	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
دامنه اولیه هواپیما	۲۰_۱۲_۱۰_۶ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بلند شدن ترکیه ای	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
شنای روی زمین	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن ران تک پا	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش شانه	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

تمرین لمس انگشتان پا ایستاده	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین اسکوات با مشت	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین کرنج با دستان ضربدری (صلیبی)	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین تعادل تک پا	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	



تمرین | لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۱_۳	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | جلو بازو با دمبل ایستاده با چرخش

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۱_۳	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پشت ران تک پا سر خردن

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۱_۳	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش نزدیک کننده ران

تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۱_۳	ضرب آهنگ ۳۰ثانیه
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

روز دوم

تمرین | ضربه زانو

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۱_۵	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | قدم چرخشی

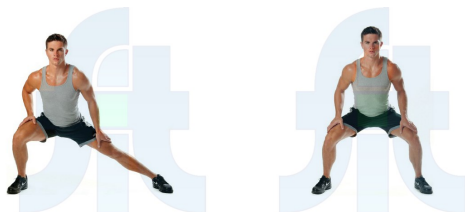
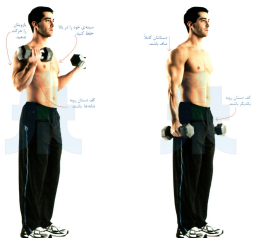
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۱_۵	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا رفتن از کوه

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۱_۴	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست



تمرین | دامنه اولیه هواپیما

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شنای روی زمین

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا کشیدن ران تک پا

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش شانه

تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ثانیه
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

