

سن
۴۷
نام و نام خانوادگی
جناب_آقای_حسین_افسری
BMI
۲۱

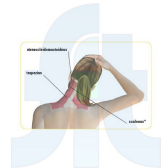
روز اول

تمرین لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

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



تمرین خم کردن جانبی گردن
تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین پرس دمبل با شراک
تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست
تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

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



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

تمرین پارویی یا سیم کش
تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪
ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



روز دوم

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





تمرین بالا آوردن پاشنه (تخته تعادل)
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



تمرین قدم زدن با دمبل
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین اسنچ کتری شکل
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین شراگ

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین چاپ همراه با چرخش به صورت دوبخشی و ایستاده

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین شراگ

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین جلو بازو با هالتر دست باز

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین لانچ متقاطع با دمبل

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین خم شدن کردن

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



تمرین بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی

تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪

ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

روز سوم

تمرین پرش و چرخش ۱۸۰ (ترامپولین)

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین قدم زدن (یوسوبال) ۱

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین لیفت مرده پا صاف با هالتر به همراه پارویی

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین پرش بلند روی جعبه

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین کشش بند ایلوتیبیال

تکرار ۱۲ شدت ۸۰-۷۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۰/۲/۲

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین هنگ پول هالتر

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین هنگ پول دمبل

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین هنگ پول هالتر

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین هنگ پول دمبل

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست

تمرین شنا روی توپ

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین بازو بسته کرده پاها روی توپ

تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲۰

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست



تمرین بارفیکس خوابیده پاروینی معکوس تک دست
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



تمرین کشیدن سیم کش از میان پهاها ب جلو
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین لیفت مرده سامو
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین کشش همسترینگ ایستاده
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



تمرین کشش کمر
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



روز چهارم

تمرین لیفت مرده پا صاف با هالتر به همراه پارویی
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین پرش و چرخش ۹۰ (ترامپولین)
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



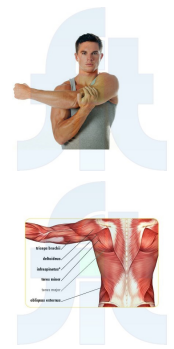
تمرین لیفت مرده پا صاف با هالتر به همراه پارویی
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین شنای پلاس توپ سوییسی
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست



تمرین کشش شانه
تکرار ۱۲ **شدت** ۷۰-۸۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست





تمرین کشش عضلات خم کننده هیپ زانو زده
تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین هنگ پول هالتر
تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین هنگ پول دمبل
تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین هنگ پول دمبل
تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین پایین آوردن یک پا به صورت آویزان
تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین پریدن از روی مانع به صورت آویزانت
تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین انتقال جانبی وزن با حمایت (ترامپولین)
تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست





تمرین صبح بخیر با هالتر تک پا
تکرار ۱۲ **شدت** ۸۰-۷۰٪
ست ۴ **ضرب آهنگ** ۰/۲/۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه **توضیحات** سوپر ست

تمرین نشر ۷ روی توپ سویسی

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



تمرین نشر ۷ روی توپ سویسی

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



تمرین کشش هیپ

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

