




BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۷	جناب آقای ولی اله امیری	۴۴

روز اول					
<div>    </div>			تمرین   بلند شدن ترکیه ای		
			تکرار   ۱۲		
			ست   ۴		
			شدت   ۷۰-۸۰%		
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲		
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
			توضیحات   سوپر ست		
<div>   </div>			تمرین   اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر		
			تکرار   ۱۲		
			ست   ۴		
			شدت   ۷۰-۸۰%		
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲		
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
			توضیحات   سوپر ست		
<div>   </div>			تمرین   اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر		
			تکرار   ۱۲		
			ست   ۴		
			شدت   ۷۰-۸۰%		
			ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲		
			استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
			توضیحات   سوپر ست		

 		تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست



تمرین Single Leg Balance		تمرین شنا با دستان باز
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲
ست ۴		ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪		شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست		توضیحات سوپر ست

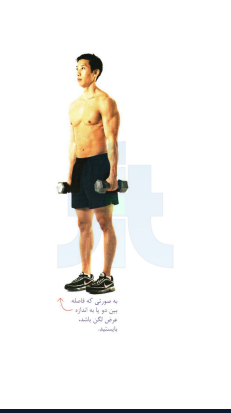
## روز دوم

 		تمرین اسنچ کتری شکل
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

 		تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

		تمرین   اسنچ کتری شکل
		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست
		تمرین   اسنچ کتری شکل
		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست
		تمرین   اسنچ کتری شکل
		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست
		تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تکرار   ۱۲
		ست   ۴
		شدت   ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات   سوپر ست

تمرین   شراگ	 	تمرین   پرس عضلات مرکزی بدن سیم کش
تکرار   ۱۲		تکرار   ۱۲
ست   ۴		ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰٪		شدت   ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲		ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست		توضیحات   سوپر ست

تمرین   اسکات جام شکل پا باز	 	تمرین   لانچ با دمبل همراه چرخش ۱
تکرار   ۱۲		تکرار   ۱۲
ست   ۴		ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰٪		شدت   ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲		ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست		توضیحات   سوپر ست

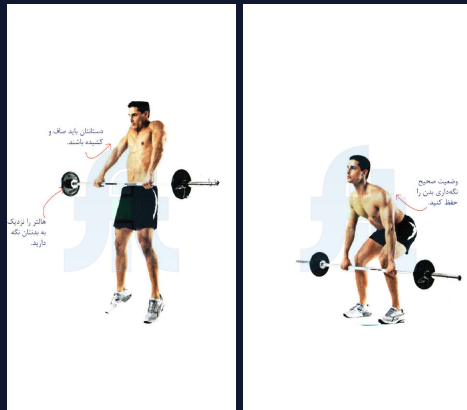
## روز سوم

 	تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
	تکرار   ۱۲
	ست   ۴
	شدت   ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات   سوپر ست

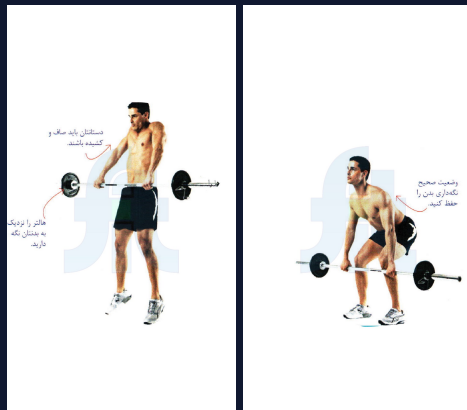
 	تمرین   اسنچ کتری شکل
	تکرار   ۱۲
	ست   ۴
	شدت   ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات   سوپر ست

 		تمرین   اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
تکرار   ۱۲		
ست   ۴		
شدت   ۷۰-۸۰٪		
ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات   سوپر ست		

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



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



تمرین   اسکات با هالتر از جلو		تمرین   شنا با توپ بوسو
تکرار   ۱۲		تکرار   ۱۲
ست   ۴		ست   ۴
شدت   ۷۰-۸۰٪		شدت   ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲		ضرب آهنگ   ۰/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات   سوپر ست		توضیحات   سوپر ست

