سن نام و نام خانوادگی BMI ۲۵ سرکار خانم شیرین شیرانی ۳۴

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه به جلو
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	۵_۱	۲۰_۱۲	کوهنوردی
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	k <sup>-</sup> 1	۲۰_۱۲	پلانک پهلو تعدیل شده
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	پا پشت سر هم و باز شدن یک چهارم گردن
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	V•-A•%	٣_١	۲۰_۱۲	لانچ به طرفین همره پرس سرشانه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	كلامشل
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	۳۰ثانیه	V•-A•%	٣_١	1	کشش د ادن

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه دست جلو
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	پریدن تی شکل
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	اسکوات همراه پا بالا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	نيم پروانه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	کوهنوردی دست به پا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۴_۱	۲۰_۱۲	چهار دست و پا بالا اوردن دست و پای مخالف روی توپ سوییسی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	انتقال وزن به جلو و عقب در حالت ایستاده نزدیک
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	شراگ دست باز
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	شنا با توپ بوسو
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	پرس سینه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۰۳ثانیه	V•-A•%	٣_١	1	کشش سه سر بازو
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۰۳ثانیه	V•-A•%	٣_١	1	کشش چهارسر ران

روز سوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	اسكى بازى
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه به جلو
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	لانچ زانو بالا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	نيم پروانه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	زانو بلند
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۴_۱	۲۰_۱۲	پلانک پهلو پارویی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۱۲_۶ ۲۰_۱۰ تک پا	بالا آوردن انگشتان پا (توپ)
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	اسکات دو بخشی با هالتر از جلو
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	چرخش خارجی بازو با دمبل نشسته
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	٧٠-٨٠%	٣_١	1	کشش هیپ
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	۳۰ثانیه	V°-A°%	٣_١	1	خم شدن گردن

## روز اول



به جلو	تمرين پروانه			
شدت  %٥٠٠-٧٥	تکرار ۱۲_۲۰			
ضرب آهنگ  آرام	ست [۵_۱			
استراحت ◘ • ٩٠ ثانيه				

انگشتان پا ایستاده	تمرين المس				
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ  آرام	ست [۱_۵				
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥				
پر ست	توضیحات   سوپر ست				
ردی	تمرين كوهنو				
شدت ا%۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ  آرام	ست [۱_۵				
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥				
پر ست	توضيحات اسو				
پهلو تعدیل شده	تمرين پلانک				
شدت ا%۰۸۰۰۷	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ  آرام	ست [ ۴_1				
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥				
پر ست	توضيحات اسو				
ت سر هم و باز شدن یک گردن	تمرین پا پشت تمرین چهارم				
شدت ∥%۰۸-۰۷	۱۲_۱۲ تکرار   ۱۰_۶ تک پا				
ضرب آهنگ آرام	ست   ۳_۱				
استراحت   ۹۰_۰ ثانیه					
پر ست	توضيحات   سو				
ه طرفین همره پرس ه	لانچ به تمرین <mark>سرشان</mark>				
شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰				
ضرب آهنگ  آرام	ست   ۳_۱				
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥				
پر ست	توضيحات   سو				
Ų	تمرين كلامش				
شدت ¶%۰۸-۰۷	تکرار ۲۰_۱۲				
ضرب آهنگ  آرام	ست ۳_۱				
استراحت   •_•٩ ثانیه					
توضیحات   سوپر ست					
تمرین ا∕کشش د ادن					
شدت ا%۰۸-۰۷	تكرار ۱				
ضرب آهنگ  ۳۰ثانیه	ست   ۳_۱				
٩ ثانيه	استراحت ٥_٥				

توضيحات سوپر ست













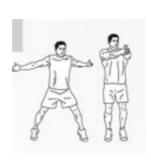


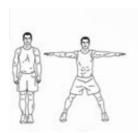




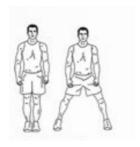
تمرین  پروانه دست جلو			
شدت ۷۰-۸۰%	تكرار  ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ  آرام	ست [۱_۵		
٩ ثانيه	استراحت ٥_٥		
	توضیحات   سو تمرین   پریدن		
شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست 1_۵		
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥		
پر ست	توضيحات   سو		
ت همراه پا بالا	تمرين اسكوار		
شدت  %•۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ  آرام	ست [۱_۵		
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥		
پر ست	توضيحات اسو		
وانه	تمرین انیم پر		
شدت  %۸۰-۷۰	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست [۱_۵		
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥		
توضيحات ا سوپر ست			
ردی دست به پا	تمرين كوهنو		
شدت  %•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست 1_۵		
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥		
پر ست	توضيحات   سو		
چهار دست و پا بالا اوردن دست و <sup>تمرین</sup> پای مخالف روی توپ سوییسی			
شدت  %•٨-•٧	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_1		
استراحت   ٩٠_٩ ثانيه			
توضیحات ا سوپر ست			
انتقال وزن به جلو و عقب در تمرین حالت ایستاده نزدیک			
شدت   %۰.۸۰% -	۲۰_۱۲ تکرار [۶_۱۰ تک پا		
ضرب آهنگ  آرام	ست ۲_۱		

استراحت • ٩٠ ثانيه















دست باز	تمرین اشراگ
شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ  آرام	ست ۳_۱
٩ ثانيه	استراحت 🗖 ۰_۰
پر ست	توضيحات اسو
توپ بوسو	تمرین اشنا با
شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
سينه	تمرین پرس ر
شدت  %•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ  آرام	ست ۳_۱
۹ ثانیه	استراحت 🕒 🍳
پر ست	توضيحات   سو
، سه سر بازو	تمرین اکشش
شدت  %•۸-•۷	تكرار ۱
ضرب آهنگ  ۳۰ثانیه	ست ۲_۱
۹ ثانیه	استراحت 👂 _ ٥
پر ست	توضیحات اسو
، چھارسر ران	تمرین اکشش
شدت  %۰۸-۰۷	تكرار ۱
ضرب آهنگ 🍽 ثانیه	ست ۳_۱

استراحت ٥\_٥٩ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرین اسکی بازی

ست | ۱\_۵ استراحت • ٩٠ ثانيه

توضيحات اسوپر ست

تمرین پروانه به جلو

استراحت ٥\_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

ست [۱\_۵

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰-۰۰

ضرب آهنگ آرام

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰-۰۰

ضرب آهنگ آرام

A Company of Special Company of	prince for the state of the sta
9	salifagi ya Cilira 矣





















## روز سوم



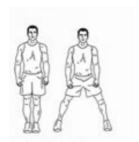


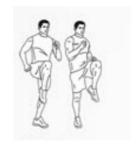
نو بالا	تمرين الانچ زا		
شدت ا%۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست ۱_۵		
١٠ مي	استراحت ٥_٥		
پر ست	توضيحات اسو		
وانه	تمرین انیم پر		
شدت ∥%۰۸-۰۷	تکرار ۲۰_۱۲		
ضرب آهنگ آرام	ست [۵_1		
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥		
پر ست	توضيحات اسو		
ند	تمرين زانو بلن		
شدت  %•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱		
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥		
پر ست	توضيحات اسو		
پهلو پارویی	تمرین   پلانک		
شدت ∥%۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_1		
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥		
توضيحات   سوپر ست			
ردن انگشتان پا (توپ)	تمرين ابالا آور		
شدت   % ۸۰% ۷۰-۸۰	۱۰_۱۲ تکرار ¶۱۰_۶ تک پا		
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱		
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥		
پر ست	توضيحات   سو		
تک دست دمبل زیر زانو	تمرين اسنچ ا		
شدت ∥%۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱		
استراحت   • _ • ۹ ثانیه			
توضيحات   سوپر ست			
، دو بخشی با هالتر از جلو	تمرین اسکات		
شدت  %•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱		

استراحت ٩٠\_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست





















خارجی بازو با دمبل	چرخش تمرین  <sub>نشسته</sub>				
شدت  %•۸-•۷	تکرار ۲۰_۱۲				
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱				
' ثانیه	استراحت ٥_٥				
ر ست	توضيحات اسوپ				
هيپ	تمرین   کشش				
شدت  %•۸-•۷	تكرار  ۱				
ضرب آهنگ 🍽 ثانیه	ست ۲_۱				
' ثانیه	استراحت ◘ •_٩٠ ثانيه				
ر ست	توضيحات اسوپ				
ن گردن	تمرین اٍ خم شد				
شدت ا%۰۸-۰۷	تكرار ۱				



ستراحت   •_•۹ ثانیه
وضیحات   سوپر ست









