نام و نام خانوادگی BMI سرکار خانم مرضیه رحیمی

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	قدم چرخشی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۴_۱	۲۰_۱۲	لانج بلند
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	قدم برداشتن (صندلی)
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	پشت بازو همراه پایین کشیدن سیم کش
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	جلو بازو با دمبل ایستاده
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	كشش پريفورميس

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	نيم پروانه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	لانچ زانو بالا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۴_۱	۲۰_۱۲	دراز و نشست به صورت متناوب (چرخشی)
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۱۲_۶۰ ۶_۱۰ تک پا	چرخش لگن
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	پولاور باهالتر لاری
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	جلو بازو با دمبل ایستاده۱
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	٧٠-٨٠%	٣_١	1	كشش پشت ساق زانو خم

	تمرين پروانه
شدت %•۸-•۷	تکرار ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ◘ ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
رخشی	تمرین اً قدم چ
شدت م∿۰۸۰%	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [۵_1
٩ ثانيه	استراحت ◘ ٥_٥





	لانج	Ú:

شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_۱
۹ ثانیه	استراحت ◘ ٥_٥



شدت م∞۸۰۰۷ شدت	تکرار ۱۰_۶ تک پا
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
9 ثانیه	استراجت ا











لانچ با دمبل معکوس پرس شانه ^{مرین} ا^تک دست ست ۲_۱ ضرب آهنگ آرام ستراحت ٥_٥ ثانيه ست ۳_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٩٠_٥ ثانيه تكرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۵۰۰-۷۰ ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام استراحت ٥٥_٥ ثانيه تكرار | ۱ تكرار | 1 شدت | ۷۰-۸۰% ست | ۳-۸۰% شدت | ۳-۵۰% شانیه استراحت ٥٥_٥ ثانيه تكرار ۲۰_۱۲ شدت (۵۰-۷۰ ست ا ۵۰-۷۰ شدت ازام ست (۵_۱ ضرب آهنگ (آرام استراحت (۰-۹۰ ثانیه تكرار | ۲۰_۲۰ | شدت | % ۸ - ۷۰ مست | ۲۰_۱۸ مست | ۱_۵ مست | آرام استراحت ٩٠_٠ ثانيه دراز و نشست نمرین (چرخشی) تکرار ۲۱_۲۰ شدت %۸۰-۷۰ ست ۲_۱ ضرب آهنگ آرام

) لگن	تمرین چرخش
	شدت %۰-۸∘%	۲۰_۱۲ تکرار ۱۰_۶ تک پا
7	ضرب آهنگ آرام	ست [۳_1
	۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
	پر ست	توضيحات اسوا
	به همراه باز کردن سریع ها بالای سر	اسکات ^{تمرین} ادست
	شدت 🚾 ۸۰۰۰۰۰	تکرار ۲۰_۱۲
	ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
	۹ ثانیه	استراحت ◘ ٥_٥
	پر ست	توضيحات اسوا
	باهالتر لاری	تمرين پولاور
	شدت م∾۰۸۰%	تکرار ۲۰_۱۲
	ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
	۹ ثانیه	استراحت ◘ •_•
	پر ست	توضيحات اسور
	و با دمبل ایستاده۱	تمرین جلو باز
	شدت %۰-۸۰%	تکرار ۱۲_۲۰
	ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱
	۹ ثانیه	استراحت ◘ ٥_٥

شدت 8۰۸-۰۷ ست ۳_۱ ضرب آهنگ ۱۰۳ ثانیه













