

نام و نام خانوادگی

سن

شخص نفر کل کارکنان شرکت بهبود ارتباط چ

۳۰.۶۹۲۳۰۷۶۹۲۳۰۷۶۹۳

روز اول

تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰٪

ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | Single Leg Balance - Clock

تکرار | ۱۲

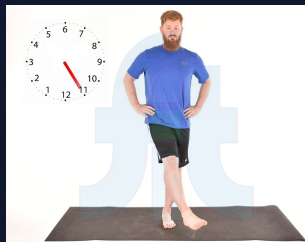
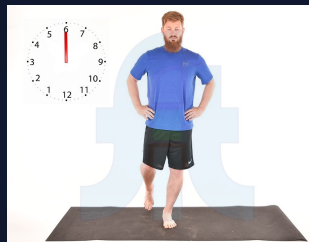
ست | ۴


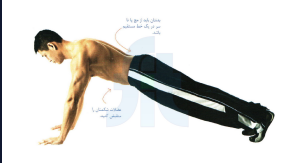
شدت | ۷۰-۸۰٪

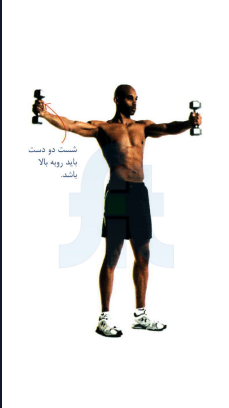
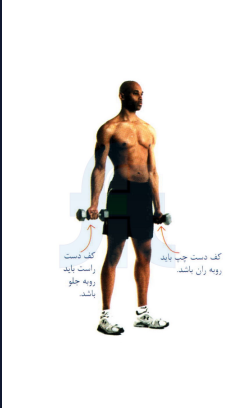
ضرب آهنگ | ۰/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

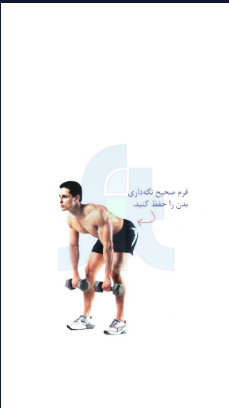
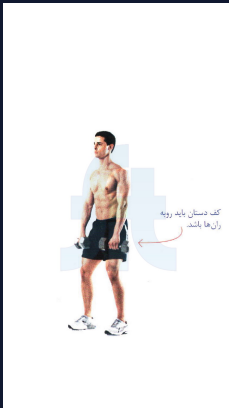
توضیحات | سوپر ست



| | | |
|---|--|--------------------------|
| تمرین گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست |   | تمرین بالا رفتن از کوه |
| 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 نشر از جلو بغل |   | تمرین نشر بغل ترکیبی |
| 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 دوم

| | | |
|--|---|--|
|  |  | تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی |
| | | 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 |

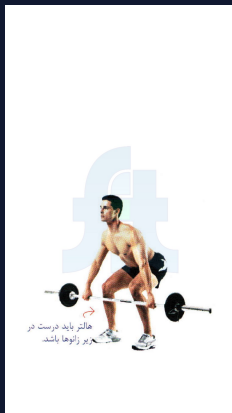
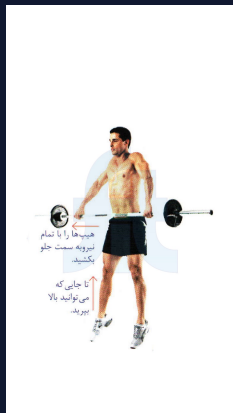
| | | | | |
|--|--|---|--|-------------------------------------|
|  | |  | | تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو |
| | | | | تکرار ۱۲ |
| | | | | ست ۴ |
| | | | | شدت ۷۰-۸۰٪ |
| | | | | ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ |
| | | | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| | | | | توضیحات سوپر ست |
| | | | | تمرین اسنچ کتری شکل |
|  | |  | | تکرار ۱۲ |
| | | | | ست ۴ |
| | | | | شدت ۷۰-۸۰٪ |
| | | | | ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ |
| | | | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| | | | | توضیحات سوپر ست |
| تمرین اسکات جهشی با دمبل | | | | تمرین شراگ دست 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 |
| تمرین لانچ با هالتر روی جعبه | | | | تمرین پشت بازو سیم کش طناب تک دست |
| 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 |

| | | |
|--|--|-----------------------------------|
|   | | 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 |

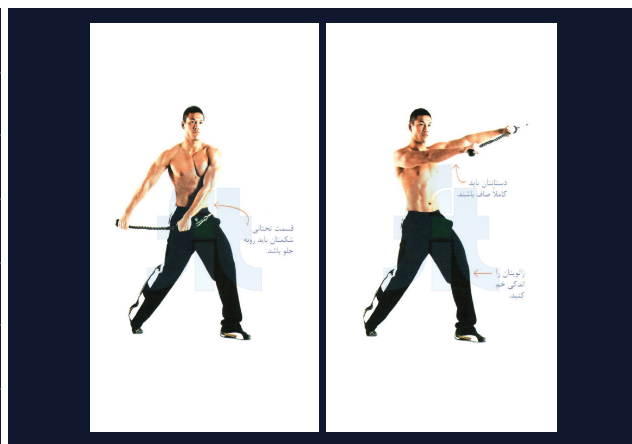
| | | |
|--|--|--|
|   | | تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی |
| | | تکرار ۱۲ |
| | | ست ۴ |
| | | شدت ۷۰-۸۰٪ |
| | | ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ |
| | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| | | توضیحات سوپر ست |

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

| | | |
|--|--|-----------------------|
| <div>تمرین شراگ</div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>ست ۴</div> <div>شدت ۷۰-۸۰٪</div> <div>ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲</div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات سوپر ست</div> | | تمرین شراگ دست باز |
| | | تکرار ۱۲ |
| | | ست ۴ |
| | | شدت ۷۰-۸۰٪ |
| | | ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ |
| | | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| | | توضیحات سوپر ست |

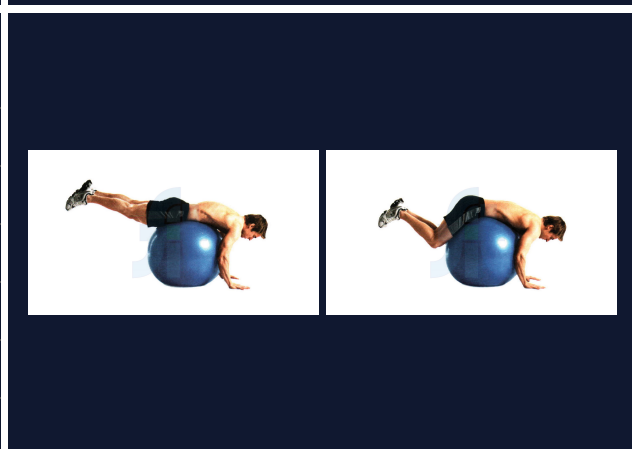


| |
|------------------------------|
| تمرین اسکات جام شکل پا باز |
| تکرار ۱۲ |
| ست ۴ |
| شدت ۷۰-۸۰٪ |
| ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ |
| استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| توضیحات سوپر ست |



| |
|-----------------------|
| تمرین چاپ ایستاده |
| تکرار ۱۲ |
| ست ۴ |
| شدت ۷۰-۸۰٪ |
| ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ |
| استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| توضیحات سوپر ست |

| |
|---|
| تمرین چرخش خارجی بازو به صورت خوابیده |
| تکرار ۱۲ |
| ست ۴ |
| شدت ۷۰-۸۰٪ |
| ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ |
| استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| توضیحات سوپر ست |



| |
|--|
| تمرین بالا کشیدن ران زانوی خم توپ سوییسی معکوس |
| تکرار ۱۲ |
| ست ۴ |
| شدت ۷۰-۸۰٪ |
| ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲ |
| استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه |
| توضیحات سوپر ست |