

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۸	جناب_آقای_امیر_اخوان	۳۷

## روز اول

تمرین   بلند شدن ترکیه ای							
تکرار   ۱۲		شدت   ۷۰-۸۰%					
ست   ۴		ضرب آهنگ   ۲ / ۲/۵					
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه							
توضیحات   سوپر ست							

exercise-pic

exercise-pic

exercise-pic

exercise-pic

exercise-pic


تمرین   دستیابی (تاب خوردن اغراق آمیز بازو به جلو)		تکرار   ۱۲		
exercise-pic		شدت   ۷۰-۸۰%		
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
		ست   ۴		
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
		توضیحات   سوپر ست		




تمرین   لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست		تکرار   ۱۲		
exercise-pic		شدت   ۷۰-۸۰%		
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
		ست   ۴		
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
		توضیحات   سوپر ست		


تمرین   پرش دمبل با شراک		تکرار   ۱۲		
exercise-pic		شدت   ۷۰-۸۰%		
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
		ست   ۴		
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
		توضیحات   سوپر ست		

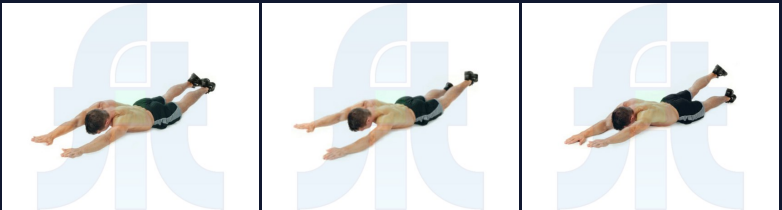
تمرین   کشش کمر		تکرار   ۱۲		
exercise-pic		شدت   ۷۰-۸۰%		
		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
		ست   ۴		
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		
		توضیحات   سوپر ست		

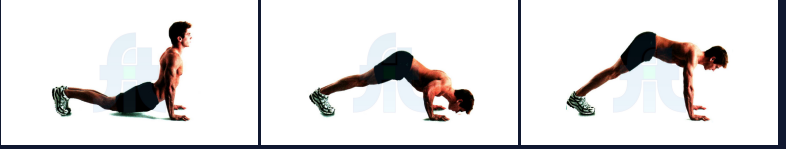
## روز دوم

				تمرین   پرس سینه با دمبل روی توپ سوئیسی			
شدت   ۷۰-۸۰٪		تکرار   ۱۲		ست   ۴			
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه					
توضیحات   سوپر ست							



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


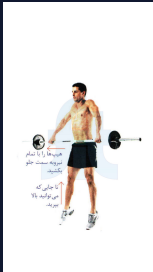

exercise-pic 			تمرین   استنچ کتری شکل		
شدت   ۷۰-۸۰٪		تکرار   ۱۲		ست   ۴	
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات   سوپر ست					

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

			تمرین   شنا به سبک جودوکاران	
شدت   ۷۰-۸۰٪		تکرار   ۱۲		
ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		ست   ۴		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه				
توضیحات   سوپر ست				

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

exercise-pic  exercise-pic 		تمرین   شراگ دست باز		تمرین   شراگ دست باز	
شدت   ۷۰-۸۰٪		تکرار   ۱۲		شدت   ۷۰-۸۰٪	

<div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div>	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
	توضیحات   سوپر ست	
<div>   </div>	تمرین   کشش سه سر بازو	
	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
<div>   </div>	تمرین   شراگ دست باز	
	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
	توضیحات   سوپر ست	

	تمرین   بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی	
	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
<div>  </div>	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
	توضیحات   سوپر ست	

روز سوم		
<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>	تمرین   لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی	
	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
	توضیحات   سوپر ست	

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

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

<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>	تمرین   لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی	
	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲

استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه

تمرین | جمع کردن بدن روی فوم

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین   کشش هیپ به ران	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	



<div data-bbox="71 812 254 1001">  </div> <div data-bbox="254 812 509 1001">  </div>	<div data-bbox="509 768 758 852"> <div>تمرین   الگوی نزولی هپ (کش)</div> </div> <div data-bbox="509 852 758 940"> <table> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰٪</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="509 940 758 982"> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> </div> <div data-bbox="509 982 758 1066"> <div>توضیحات   سوپر ست</div> </div>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲	<div data-bbox="758 768 1292 852"> <div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div> </div> <div data-bbox="758 852 1292 1066"> <div>تمرین   شراک</div> <table> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰٪</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</td></tr> </table> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div> </div>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪									
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲									
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪									
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲									

تمرین   شراک	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

تمرین   اسکات دو بخشی	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

		تمرین   کشش نزدیک کننده ران	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
توضیحات   سوپر ست			

		تمرین   کشش نزدیک کننده ران	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
توضیحات   سوپر ست			

		تمرین   کشش نزدیک کننده ران	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
توضیحات   سوپر ست			

		تمرین   کشش نزدیک کننده ران	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰٪	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
توضیحات   سوپر ست			

تمرین   اسکات با وزن بدن همراه فشار خارجی زانو ها	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	