

تمرین | لانچ با دمبل معکوس پرس شانه
تک دست



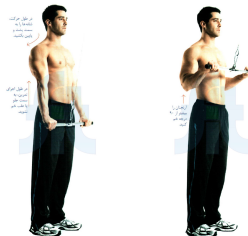
تکرار | ۲۰-۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۱-۳ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰-۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پشت بازو همراه پایین کشیدن
سیم کش



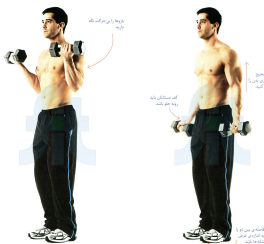
تکرار | ۲۰-۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۱-۳ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰-۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | جلو بازو با دمبل ایستاده



تکرار | ۲۰-۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۱-۳ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰-۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش پرفورمیس



تکرار | ۱ | شدت | ۷۰-۸۰٪

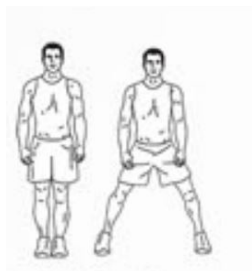
ست | ۱-۳ | ضرب آهنگ | ۳۰ ثانیه

استراحت | ۹۰-۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

روز دوم

تمرین | نیم پروانه



تکرار | ۲۰-۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۱-۵ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰-۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانچ زانو بالا



تکرار | ۲۰-۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۱-۵ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰-۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | دراز و نشست به صورت متناوب
(چرخشی)

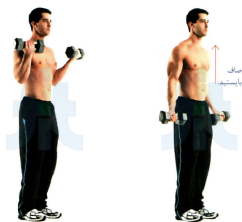


تکرار | ۲۰-۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۱-۴ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰-۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین چرخش لگن	
تکرار ۲۰-۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۳-۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰-۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	
تکرار ۲۰-۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۳-۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰-۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پولاور باهالتر لاری	
تکرار ۲۰-۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۳-۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰-۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین جلو بازو با دمبل ایستاده ۱	
تکرار ۲۰-۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۳-۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰-۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین کشش پشت ساق زانو خم	
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۳-۱	ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه
استراحت ۹۰-۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	