

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

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
دراز و نشست با حمل وزنه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا آوردن پاشنه (صندلی)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شنای روی زمین	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش نزدیک کننده ران	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسنچ کتری شکل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ کتری شکل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ کتری شکل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کرانچ ابتدایی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
هواپیما (دمبل)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن ران تک پا روی توپ سوییسی و حرکت پشت ران	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
دور مردن ران با سیمکش ایستاده مقاومت باند	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز سوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
شراک	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراک دست باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراک	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراک دست باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراک	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
به عقب رفتن تنه روی زانو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
قدم زدن نشسته (توپ)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ کتری شکل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پارویی با سیم کش تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرس پایین سینه روی میز شیب دار	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش همسترینگ ایستاده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش مهره ها	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

exercise-pic

exercise-pic

exercise-pic

exercise-pic

exercise-pic

تمرین | لانچ همراه جلو بازو
چکشی و پرس شانه

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%





ست | ۴





ضرب آهنگ | ۵/۲ / ۲


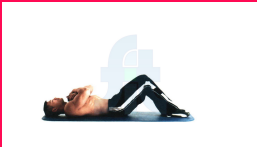
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه



توضیحات | سوپر ست

تمرین | بلند شدن ترکیه ای

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


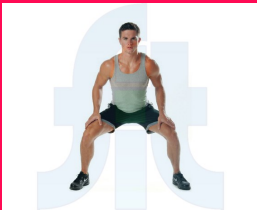
exercise-pic 					تمرین بلند شدن ترکیه ای	
exercise-pic 					تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
exercise-pic 					ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
exercise-pic 					استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
exercise-pic 					توضیحات سوپر ست	

<div> <div>   </div> </div>					تمرین دراز و نشست با حمل وزنه	
					تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
					ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
					استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
					توضیحات سوپر ست	




<div> <div>   </div> </div>					تمرین بالا آوردن پاشنه (صندلی)	
					تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
					ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
					استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
					توضیحات سوپر ست	

<div> <div>    </div> </div>					تمرین اسنچ تک دست	
					تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
					ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
					استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
					توضیحات سوپر ست	










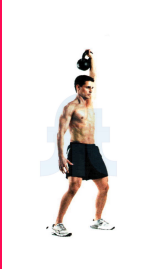
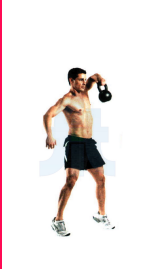





<div> <div>   </div> </div>					تمرین شنای روی زمین	
					تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
					ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
					استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
					توضیحات سوپر ست	

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

روز دوم						
---------	--	--	--	--	--	--

<div> <div>    </div> </div>					تمرین اسنچ کتری شکل	
					تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%

	ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۵	
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	
	توضیحات سوپر ست	
<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>	تمرین اسنچ کتری شکل	
	تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۵
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	
	توضیحات سوپر ست	
<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>	تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	
	تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۵
	استراحت ۹۰-۶۰ 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 ۲/۵
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	
	توضیحات سوپر ست	
<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>	تمرین اسنچ کتری شکل	
	تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۵
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	
	توضیحات سوپر ست	
<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>		تمرین کراتچ ابتدایی
		تکرار ۱۲
		شدت ۷۰-۸۰%
		ست ۴
		ضرب آهنگ ۲/۵
		استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست
		تمرین هواپیما (دمبل)
		تکرار ۱۲
		شدت ۷۰-۸۰%
		ست ۴
		ضرب آهنگ ۲/۵
<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>		استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست
		تمرین شراگ
		تکرار ۱۲
		شدت ۷۰-۸۰%
		ست ۴
		ضرب آهنگ ۲/۵
		استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه

<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>	<div>توضیحات سوپر ست</div> <div>تمرین شراگ دست باز</div> <div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>شدت ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست ۴</div> <div>ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات سوپر ست</div>
<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>	<div>تمرین شراگ</div> <div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>شدت ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست ۴</div> <div>ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات سوپر ست</div>
<div>   </div>	<div>تمرین به عقب رفتن تنه روی زانو</div> <div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>شدت ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست ۴</div> <div>ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات سوپر ست</div>
<div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> <div>exercise-pic</div> </div>	<div>تمرین قدم زدن نشسته (توپ)</div> <div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>شدت ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست ۴</div> <div>ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات سوپر ست</div>
<div>    </div>	<div>تمرین اسنچ کتری شکل</div> <div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>شدت ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست ۴</div> <div>ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات سوپر ست</div>
<div>   </div>	<div>تمرین پارویی با سیم کش تک دست</div> <div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>شدت ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست ۴</div> <div>ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات سوپر ست</div>
<div>   </div>	<div>تمرین پرس پایین سینه روی میز شیب دار</div> <div> <div>تکرار ۱۲</div> <div>شدت ۷۰-۸۰%</div> </div> <div> <div>ست ۴</div> <div>ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲</div> </div> <div>استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات سوپر ست</div>

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



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

