روز اول								
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	k	۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	k	۱۲	بلند شدن ترکیه ای		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	k	۱۲	گام های کوچک		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	k	۱۲	تعادل تک پا در سراسر خط میانی		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	k	۱۲	بلند شدن ترکیه ای		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	k	۱۲	شنا با دستان جمع یا نزدیک به هم		
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	کشش همسترینگ		

روز دوم							
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين	
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	اسنچ کتری شکل	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	شراگ دست باز	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	شراگ دست باز	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	شراگ	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پرس عصلات مرکزی بدن سیم کش	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	باز شدن زانو نشسته (توپ)	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	شراگ دست باز	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	گام زدن با هالتر	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	بالا کشیدن ران تک پا قرار دادن پا روی نوپ بوسو	
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	کشش مهره ها	
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	١٢	خم شدن گردن	

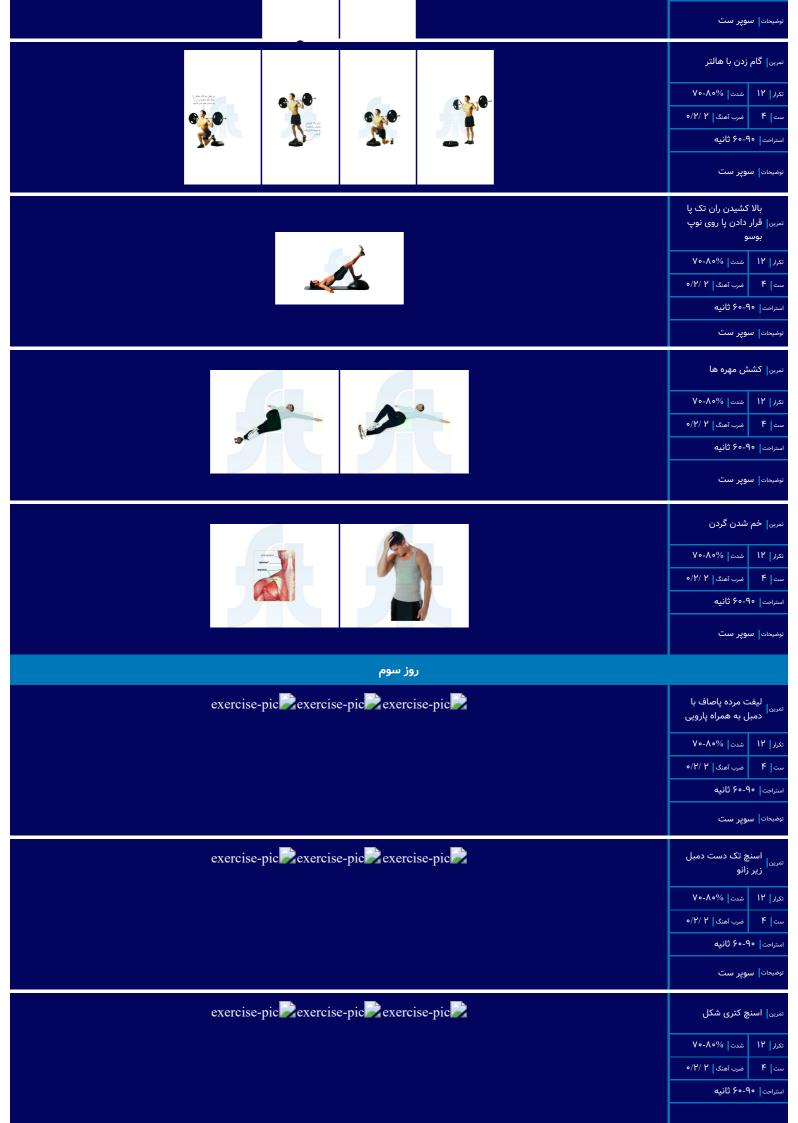
روز سوم								
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرین		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسنچ کتری شکل		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	شراگ		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	بالا آوردن پا در حلت خوابیده به پهلو		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	بالا آوردن انگشتان بر روی تخته تعادل		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	اسنچ تک دست دمبل زیر زانو		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	شنای نزولی		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لانچ صلیبی با دمبل		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	خم شدن گردن		
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	کشش همسترینگ		

روز اول		
exercise-pic exercise-pic exercise-pic	کات به همراه باز ن سریع دست ها ی سر	تمرین کرد
	شدت   %•٨٠•٧	تکرار   ۱۲
	ضرب آهنگ   ۲/ ۲/ ۰	ست ۲

Very continue   Very continu						بالای سر	با
Control   Cont						۱ شدت ا %۸۰۰۰۰	تکرار ۱۲
Automatic color   Automatic						ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	ست  ۴
Control   Cont						۹۰-۹۰ ثانیه	استراحت
Workship   William   William   Fig.   William   William   Fig.   William   William   Fig.   William						سوبر ست	توضىحات
Cxercise-pie   Cxer						لند شدن ترکیه ای	تمرین  بل
1996   1996			_	_	_		تکرار   ۱۲
March   September   March	exercise-pic	exercise-pic	exercise-pic	exercise-pic	exercise-pic	ضرب آهنگ   ۲/۲/۰	ست  ۴
Sept tide plf   post						۹۰-۹۰ ثانیه	استراحت
Weakering   Case   Weakering   Case   Weakering   Case						سوپر ست	توضيحات
Proceedings   Proceedings   Proceedings   Proceedings   Proceedings   Proceedings   Proceedings   Proceded   Proceded   Proceedings   Proceded   Procede						گام های کوچک	تمرین  گا
Proceedings   Proceedings   Proceedings   Proceedings   Proceedings   Proceedings   Proceedings   Proceded   Proceded   Proceedings   Proceded   Procede						۱ شدت ۱%۰۸-۷۰	تکرار ۱۲
المنافعة ال							
المنافعة ال							
الدول تك با در سراسر المساور							
(۲   ۱/۱   الله الله الله الله الله الله الله ال						سوپر ست	توضيحات
ا الما الما الما الما الما الما الما ال						عادل تک پا در سراسر خط میانی	تع تمرین خ
		The state of the s				۱ شدت ۱ %۰۸-۷۰	تکرار ۱۲
المرتاح   19-19 كالية							
الرا المن المن وكريه أي المن المن المن المن المن المن المن المن							
الدراء الله المساورة الله المساورة الله الله الله الله الله الله الله الل							
الدراء الله المراقع الله الله الله الله الله الله الله الل						بلند شدن ترکیه ای	تمرین  بل
اسیده او ۱۹۰۹ کالیه  المیده او ۱۹۰۹ کالیه  المیده	imite ( le mail e le mail					۱ شدت ۱ %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲
المرابع المرا			معلى الإنسان المساول والمساول المساول ا الله المهامل والمساولات المساولات			ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	ست  ۴
المراقب المرا		47		Special and Sp.	(بجائز) فالل كند	۹۰-۹۰ ثانیه	استراحت
المراب الله الله الله الله الله الله الله ال						سوپر ست	توضيحات
المراب الله الله الله الله الله الله الله ال						المالية المالية	A.
المراب الله الله الله الله الله الله الله ال						شنا <del>با دستان جمع یا</del> نزدیک به هم	س تمرین <mark>ن</mark> ز
سرات   ۶۰-۶۰ کائید تعربی   کشش همسترینگ تعربی   کشش همسترینگ تعربی   ۲۱ شدن ۱۳۰۵-۷۰ کائید سرات   ۶۰-۶۰ کائید سرات   ۶۰-۶۰ کائید							
استرات ا ۱۹-۶۰ ثانیه تومیطات سوپر ست تربی ا کشش همسترینگ  تربی ا کشش همسترینگ  تربی ا ۱۲ اینت ۱۷۰٬۰۰۱ سی ا ۱۲۰/۰ سیت ا دربا میگ ا ۱۲۰/۰ استرات ا ۱۶۰۰۰ تانیه استرات ا ۱۶۰۰۰ تانیه تومیطات سوپر ست			منگام باست بردن منتقار بارون و	وار دان مشال بولگ به کلیک باده آهاد داند در			
تربن   کشش همسترینگ			60 4 400 Alt	عدله ی سه در بازوی می شود			
تورار ۱۲ شدت (۱۷ مده ۱۷ مرب آهنگ ۱۲ /۱۷ مدت (۱۷ مرب آهنگ ۱۲ /۱۷ مدت (۱۷ مورد ست توضیعات) سوپر ست روز دوم						سوپر ست	توضيحات
ست الله الله الله الله الله الله الله الل						کشش همسترینگ	تمرین  ک
ستراحت ۱۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست روز دوم						۱ شدت ۱ %۰۸-۷۰	تکرار ۱۲
توفیحات  سوپر ست روز دوم	Ø.	8				ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
روز دوم	li.					۹۰-۹۰ ثانیه	استراحت
						سوپر ست	توضيحات
			دوم	روز			
to the control of the		exercise-n				سنچ کتری شکل	تمرين اس

تکرار | ۱۲ | شدت | ۱۲۰۰۸۰۰۷

	ست ا ۴ /۲/۰ ضرب آهنگ ا ۲/۲/۰
	استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
exercise-pic exercise-pic exercise-pic	اسنچ تک دست دمبل <sup>تمرین</sup>   زیر زانو
	تکرار   ۱۲   شدت   %۰۸-۰۷
	ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰۰
	استراحت  9۰-9۰ ثانیه توضیحات  سوپر ست
exercise-pic exercise-pic	تمرین  شراگ دست باز
	تکرار ۱۲ شدت   ۰۸۰-۷۰
	ست   ۴ (۰/۲/ منگ   ۰/۲/ ۲ (۰/۳
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات <b>  سوپر ست</b>
exercise-pic exercise-pic	تمرین  شراگ دست باز
	تکرار   ۱۲ شدت   %۰۸-۷۰
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/ه استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
exercise-pic exercise-pic	تمرین  شراگ
	تكرار   ۱۲   شدت   %۰۸-۰۷
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات   سوپر ست
	پرس عصلات مرکزی بدن <sub>تمرین </sub> سیم کش سیم کش
	تکرار   ۱۲   شدت   %۰۸-۰۷
	ست ا ۴   ضرب آهنگ ا ۲ /۲/۰
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات   سوپر ست
	باز شدن زانو نشسته <sub>تمرین </sub> (توپ)
	تکرار   ۱۲   شدت   ۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
	ست   ۴ /۳/هنگ   ۴/م
	استراحت  9۰-9۰ ثانیه توضیحات  سوپر ست
	 تمرین  شراگ دست باز
	تکرار   ۱۲ شدت   ۰۸۰۰۰۰ تکرار
	ست   ۴ ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه



	<sup>توضیحات</sup> سوپر ست
exercise-pic exercise-pic exercise-pic	اسنچ تک دست دمبل <sup>تمرین </sup> زیر زانو
	تکرار   ۱۲   شدت   ۷۰-۰۷
	ست <b>۴</b> ضرب آهنگ <b>۲</b> /۲/ه
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات  سوپر ست
exercise-pic exercise-pic	تمرین  شراگ
	تکرار   ۱۲   شدت   %۸۰۰۰ ۷۰
	ست ۲ /۲/۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات  سوپر ست
	بالا آوردن پا در حلت خوابیده به پهلو
	تکرار   ۱۲   شدت   ۱۳۰۸-۰۰
	ست   ۴   ضرب آهنگ   ۰/۲/۲
	استراحت ۹۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
	بالا آوردن انگشتان بر روی تخته تعادل
exercise-pic exercise-pic	تکرار   ۱۲   شدت   ۱۲۰۰۰۰۰۰
exercise-pic exercise-pic	ست   ۴ /۰/۲ منگ
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات اسوپر ست
	اسنچ تک دست دمبل <sub>تمرین</sub> زیر زانو
	تکرار   ۱۲   شدت   ۱۲۰۰۰۰۰
	ست   ۴   ۱۳/۰۰ ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰
	ستراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست
	نمرین  شنای نزولی
	تکرار   ۱۲   ۱۲۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰
	ست   ۴   ۰/۲/۷
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات  سوپر ست
	تمرین  لانچ صلیبی با دمبل
1-10 Page 1-10 P	تکرار   ۱۲   شدت   ۱۲۰۰۰۰۰
	ست   ۴   ۰/۲/۲
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات  سوپر ست

Wards - Wards	تمرین   خم شدن گردن تکرار ۱۲ شدت   ۱۲۰۰۰۰۰۰ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲/۲/۰ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست
	تمرین  کشش همسترینگ  تکرار ۱۲ شدت  ۱۰۸-۷۰  ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲/۲/۰  استراحت   ۲۰-۶۰ ثانیه  توضیحات   سوپر ست