





			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲
			تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین شراگ دست باز تکرار ۱۲ تکرار ۴ ست ۴ مدت ۰۸۰-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۰۹-۰۰ ثانیه	g silve selve generalise generali	ردمین محری انگذاری می را انگذاری می را	تمرین شراگ تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین چاپ معکوس به صورت زا تکرار ۱۲ ست ۴ ست ۸۰-۰۰ شدت ۸۰-۰۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست	g Men nije jeka mali n mali penadi n Men nije jeka nije jeka n Men nije jeka n Men nije jeka n Men nije jeka n	Special Specia	تمرین شراگ تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۸۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین بالا کشیدن ران تکرار ۱۲			تمرین سر) تکرار ۱۲



توضیحات سوپر ست

			تمرین اسنچ کتری شکل
Ca.			تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت %ه ۸-ه ۷
			ضرب آهنگ ۲/ ۲/ ٥
			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست
تمرین شراگ			تمرین شراگ
تكرار ۱۲			تكرار ۱۲
ست ۴	دستانان باید سان و کشیده باشند	3	ست ۴
شدت %۰∧-۰۷	مالد را ودید	وشعيت محرح تگنداري بنزر را مطط كتيد	شدت √۰۸۰%
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه	ati jiinka ki ingla	C	ضرب آهنگ ۲ /۲/۰
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه		Č. S.	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
چرخش روسی به همراه رک _{تمرین} زدن			تمرین شراگ
			تکرار ۱۲
تکرار ۱۲	مستثنان باید ساف و کنیده باشده		ست ا
ست ۲۹	Score I, alla	وشعوت محرح الكاداري باش را الكاداري باش را الكادارية	شدت √۰۸-۰%
شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	به میشان باده داریش	0	ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
صرب مساحت ۶۰۱۰۰ ثانیه		Sin Sign	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
			تمرین شراگ با هالتر
بالا کشیدن ران تک پا قرار ^{تمرین} پا روی تخته		9	تکرار ۱۲
تکرار ۱۲		and the second	ست ا
ست ۲		For use of the state of the sta	شدت ۷۰-۸۰ %
شدت %ه.۸-۰۷			ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه		white we placed to the control of th	استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه
استراحت م۹-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	<u> </u>	سي الم	توضیحات سوپر ست
توصیعات سوپر ست			وقيوق سوپر سڪ