

BMI

۲۳

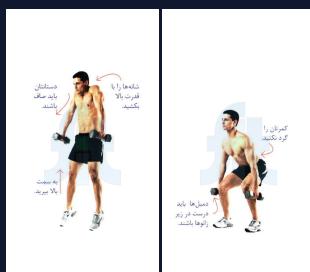
نام و نام خانوادگی

سرکار خانم نگین رهبر

سن

۲۹

روز اول



تمرين | پرش دمبل با شراگ

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر ست



تمرين | لانج به طرفین همراه پرس سرشانه

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر ست



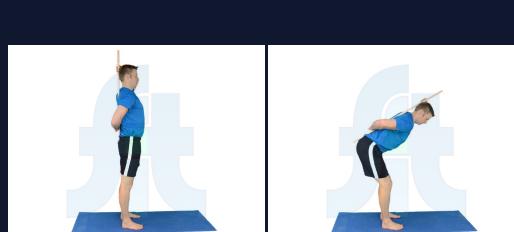
تمرين | لانج به طرفین همراه پرس سرشانه

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر ست



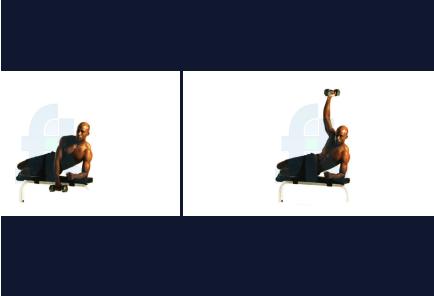
تمرين | خم کردن هیپ با چوب در پشت

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر ست



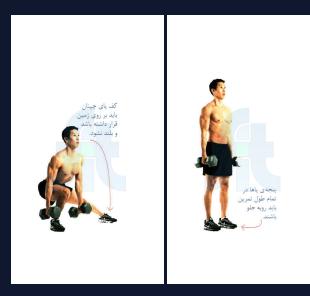
تمرين | نشرخم با دمبل خوابیده

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر ست



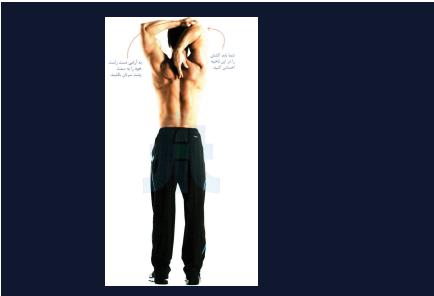
تمرين | لانج به طرفین دمبل

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر ست



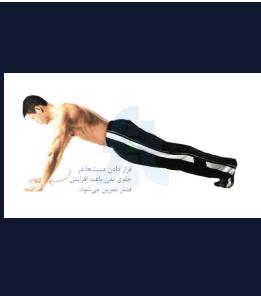
تمرين | بهترین تمرين کشششی برای عضله سه سر بازویی

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر ست



تمرين | پلانک دستان باز

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر ست

روز دوم



تمرين | اسنج کنتری شکل

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوپر ست

				<p>تمرين اسنچ تک دست دمبل زیر رانو</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ </td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست		
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴																				
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						
				<p>تمرين اسنچ تک دست دمبل زیر رانو</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ </td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست		
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴																				
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						
				<p>تمرين شرکی</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ </td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست		
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴																				
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						
				<p>تمرين شرکی</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ </td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست		
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴																				
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						
				<p>تمرين چاپ همراه با چرخش به صورت دویخشی و ایستاده</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td>۰/۴ / ۲</td><td>ضرب آهنگ </td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		۰/۴ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست		
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
۰/۴ / ۲	ضرب آهنگ	۴																				
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						
				<p>تمرين چاپ همراه با چرخش به صورت دویخشی و ایستاده</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td>۰/۴ / ۲</td><td>ضرب آهنگ </td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		۰/۴ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست		
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
۰/۴ / ۲	ضرب آهنگ	۴																				
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						
				<p>تمرين بالا کذاشتن پای جلویی</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ </td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست		
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴																				
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						
				<p>تمرين بالا کذاشتن پای جلویی</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ </td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست		
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴																				
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						
				<p>تمرين کشش زندیک کننده ران</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ </td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست		
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴																				
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						
				<p>تمرين کشش زندیک کننده ران</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ </td><td>۴</td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست		
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴																				
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						
				<p>تمرين انتقال وزن با استراتژی مج پا به عقب</p> <table border="1"> <tr> <td>نکار </td><td>شدت </td><td>۱۲</td></tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>تکرار </td><td></td></tr> <tr> <td colspan="3">ست </td></tr> <tr> <td colspan="3">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="3">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	نکار	شدت	۱۲	۷۰-۸۰%	تکرار		ست			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			توضیحات سوپر ست					
نکار	شدت	۱۲																				
۷۰-۸۰%	تکرار																					
ست																						
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																						
توضیحات سوپر ست																						

روز سوم



توضیحات سوپر سست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	تکرار ۴
--------------------	-----------------------	--------------------	-----------



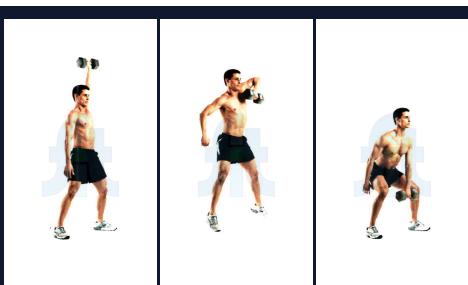
توضیحات سوپر سست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	تکرار شدت ۱۲
--------------------	-----------------------	--------------------	------------------



توضیحات سوپر سست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	تکرار شدت ۱۲
--------------------	-----------------------	--------------------	------------------



توضیحات سوپر سست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	تکرار شدت ۱۲
--------------------	-----------------------	--------------------	------------------



توضیحات سوپر سست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	تکرار شدت ۱۲
--------------------	-----------------------	--------------------	------------------



توضیحات سوپر سست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	تکرار شدت ۱۲
--------------------	-----------------------	--------------------	------------------

تمرين | کشیدن سیم کش به کنار
بدن را زده معکوس

تکرار شدت ۱۲	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	توضیحات سوپر سست
------------------	--------------------	--------------------

توضیحات سوپر سست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	تکرار شدت ۱۲
--------------------	-----------------------	--------------------	------------------

توضیحات | سوپر سست

تمرين | دراز و نشست روی میز
شیدار به پایین

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

سست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

تمرين | الگوی نزولی هیپ (کش)

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

سست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



دست را بر روی زمین
نگذارید.

در طول تمرین
بالاتر خود را
ساخته بگیرید
و بازگردانید.

با هم
بهم
بهم

دست را بر روی زمین
نگذارید.

در طول تمرین
بالاتر خود را
ساخته بگیرید
و بازگردانید.

با هم
بهم
بهم

تمرين | لانج با دمبل تک دست

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

سست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | پارویی با دمبل تک دست

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

سست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | بالا کشیدن ران تک پا

قرار دادن پا روی نوب

بوسو

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

سست | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

