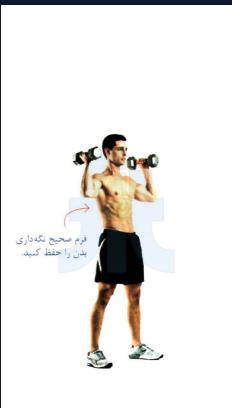


|     |                      |    |
|-----|----------------------|----|
| BMI | نام و نام خانوادگی   | سن |
| ۲۱  | جناب آقای حسین افسری | ۴۷ |

## روز اول



تمرين | اسکات به همراه باز کردن سریع  
دست ها بالای سر

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | تثبیت ناحیه مرکزی بدن و  
چرخش دست ها

تکرار | ۱۲

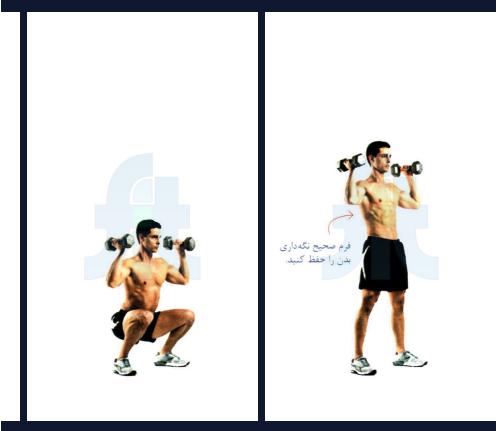
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | اسکات به همراه باز کردن سریع  
دست ها بالای سر

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانیه

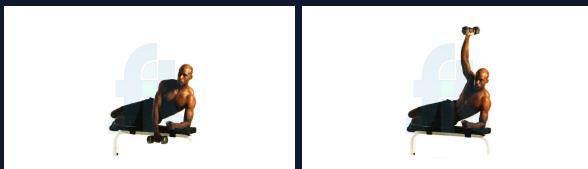
توضیحات | سوپر ست

|  |       |                                |                     |
|--|-------|--------------------------------|---------------------|
| External Rotation - Heel Slide on Shin |       | لانج به طرفین همراه پرس سرشانه |                     |
| تمرين                                  | تمرین | تكرار                          | تكرار               |
| Slide on Shin                          |       | ۱۲                             | ۱۲                  |
|  |       | ست                             | ست                  |
|  |       | ۷۰-۸۰%                         | ۷۰-۸۰%              |
|  |       | ضرب آهنگ ۰/۲                   | ضرب آهنگ ۰/۲        |
|  |       | استراحة ۶۰-۹۰ ثانية            | استراحة ۶۰-۹۰ ثانية |
|  |       | توضیحات سوپر ست                | توضیحات سوپر ست     |



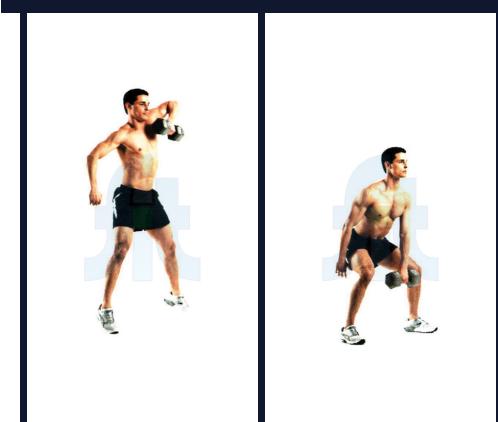
  

|                                  |                         |                                 |                     |
|----------------------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------|
| تمرين   پرس سينه با دمبيل روی زم |                         | تمرين   نشيرخم با دمبيل خوابیده |                     |
| تمرين                            | تمرين                   | تكرار                           | تكرار               |
| پرس سينه با دمبيل روی زم         | Shirخم با دمبيل خوابیده | ۱۲                              | ۱۲                  |
|                                  |                         | ست                              | ست                  |
|                                  |                         | ۷۰-۸۰%                          | ۷۰-۸۰%              |
|                                  |                         | ضرب آهنگ ۰/۲                    | ضرب آهنگ ۰/۲        |
|                                  |                         | استراحة ۶۰-۹۰ ثانية             | استراحة ۶۰-۹۰ ثانية |
|                                  |                         | توضیحات سوپر ست                 | توضیحات سوپر ست     |



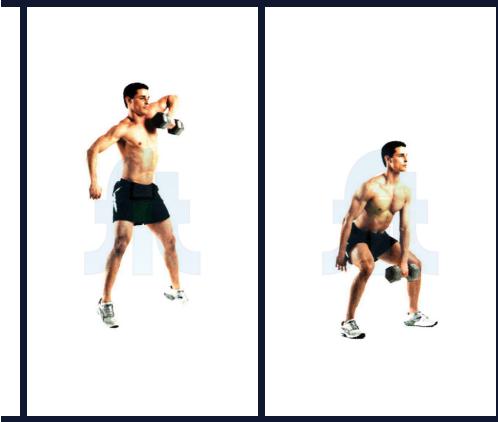
## روز دوم

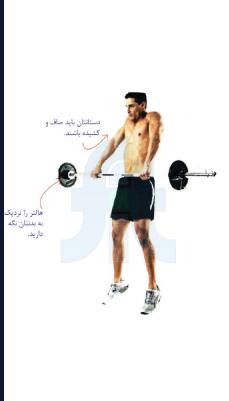
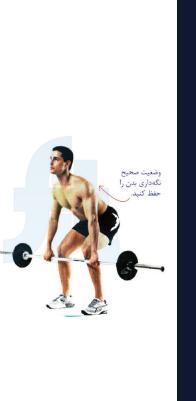
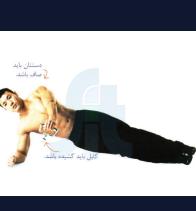
|                                    |       |                                    |                     |
|------------------------------------|-------|------------------------------------|---------------------|
| تمرين   اسنج تک دست دمبيل زير زانو |       | تمرين   اسنج تک دست دمبيل زير زانو |                     |
| تمرين                              | تمرين | تكرار                              | تكرار               |
| اسنج تک دست دمبيل زير زانو         |       | ۱۲                                 | ۱۲                  |
|                                    |       | ست                                 | ست                  |
|                                    |       | ۷۰-۸۰%                             | ۷۰-۸۰%              |
|                                    |       | ضرب آهنگ ۰/۲                       | ضرب آهنگ ۰/۲        |
|                                    |       | استراحة ۶۰-۹۰ ثانية                | استراحة ۶۰-۹۰ ثانية |
|                                    |       | توضیحات سوپر ست                    | توضیحات سوپر ست     |



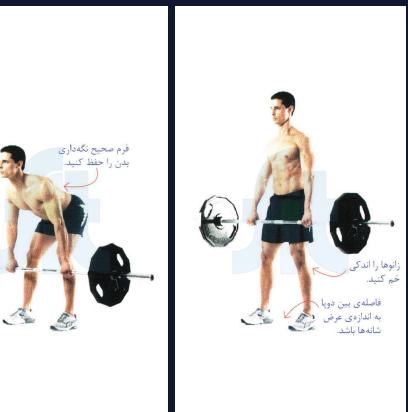
|                                    |       |                                    |                     |
|------------------------------------|-------|------------------------------------|---------------------|
| تمرين   اسنج تک دست دمبيل زير زانو |       | تمرين   اسنج تک دست دمبيل زير زانو |                     |
| تمرين                              | تمرين | تكرار                              | تكرار               |
| اسنج تک دست دمبيل زير زانو         |       | ۱۲                                 | ۱۲                  |
|                                    |       | ست                                 | ست                  |
|                                    |       | ۷۰-۸۰%                             | ۷۰-۸۰%              |
|                                    |       | ضرب آهنگ ۰/۲                       | ضرب آهنگ ۰/۲        |
|                                    |       | استراحة ۶۰-۹۰ ثانية                | استراحة ۶۰-۹۰ ثانية |
|                                    |       | توضیحات سوپر ست                    | توضیحات سوپر ست     |



|                                 |          |      |   |                  |  |                 |
|---------------------------------|----------|------|---|------------------|--|-----------------|
| تمرین   شراغ                    | تکرار ۱۲ | ست ۴ | شدت ۷۰-۸۰%  | ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲ | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه  | توضیحات سوپر ست |
|                                 |          |      |     |                  |     |                 |
| تمرین   شراغ                    | تکرار ۱۲ | ست ۴ | شدت ۷۰-۸۰%  | ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲ | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه  | توضیحات سوپر ست |
|                                 |          |      |    |                  |    |                 |
| تمرین   پلانک پهلو پارویی       | تکرار ۱۲ | ست ۴ | شدت ۷۰-۸۰%  | ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲ | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه  | توضیحات سوپر ست |
|                                 |          |      |   |                  |  |                 |
| تمرین   گئشة                    | تکرار ۱۲ | ست ۴ | شدت ۷۰-۸۰%  | ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲ | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه  | توضیحات سوپر ست |
|                                 |          |      |  |                  |  |                 |
| تمرین   یکدیگر                  | تکرار ۱۲ | ست ۴ | شدت ۷۰-۸۰%  | ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲ | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه  | توضیحات سوپر ست |
|                                 |          |      |   |                  |  |                 |
| تمرین   نزدیک کردن کتف ها به هم | تکرار ۱۲ | ست ۴ | شدت ۷۰-۸۰%  | ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲ | استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه  | توضیحات سوپر ست |
|                                 |          |      |  |                  |  |                 |

روز سوم

|          |   |
|----------|---|
| تمرين    | لیفت مرده پا صاف با هالتر به همراه پارویی |
| تکرار    | ۱۲  |
| ست       | ۴   |
| شدت      | ۷۰-۸۰%                                    |
| ضرب آهنگ | ۵/۲                                       |
| استراحة  | ۶۰-۹۰ ثانیه                               |
| توضیحات  | سوپر ست                                   |



|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>تمرین   هنگ پول هالتر</p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p>            |  | <p>تمرین   هنگ پول هالتر</p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p>       |
| <p>تمرین   جلو بازو با سیم کش متناو</p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p> |  | <p>تمرین   شنای نزولی با یک پا</p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p> |
| <p>تمرین   لیفت مرده سامو</p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p>           |  | <p>تمرین   به پشت توپ سوییسی</p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p>   |
|   |  | <p>تمرین   کشش پشت ساق زانو خم</p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p> |

روز چهارم

تمرین | اسکات

تکرار | ۱۲

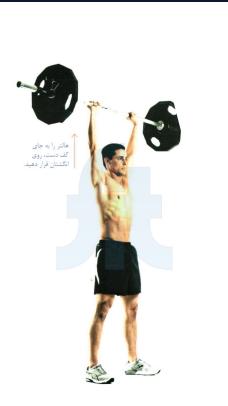
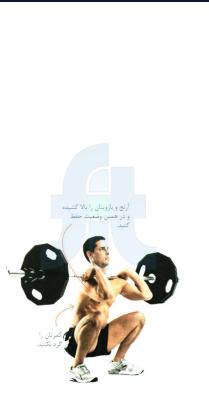
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



لیفت مرده پا صاف با هالتر به  
تمرین | همراه پارویی

تکرار | ۱۲

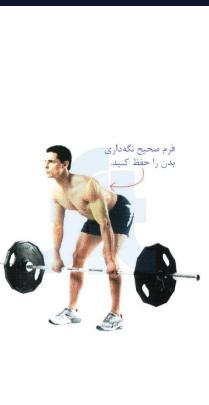
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | هنگ پول هالتر

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | هنگ پول هالتر

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>تمرین   هنگ پول دمبل</b></p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p>            |  | <p><b>تمرین   های پوی هالترا</b></p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p>         |
| <p><b>تمرین   لیفت مرده هالترا پا صاف</b></p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p> |  | <p><b>تمرین   لیفت مرده هالترا تک پا</b></p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p> |
| <p><b>تمرین   نشر را روی توپ سوییسی</b></p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p>   |  | <p><b>تمرین   به پشت توپ سوییسی</b></p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p>      |
|   |  | <p><b>تمرین   کشش همسترینگ ایستاده</b></p> <p>تکرار   ۱۲</p> <p>ست   ۴</p> <p>شدت   ۷۰-۸۰%</p> <p>ضرب آهنگ   ۰/۲ / ۲</p> <p>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p> <p>توضیحات   سوپر ست</p>   |