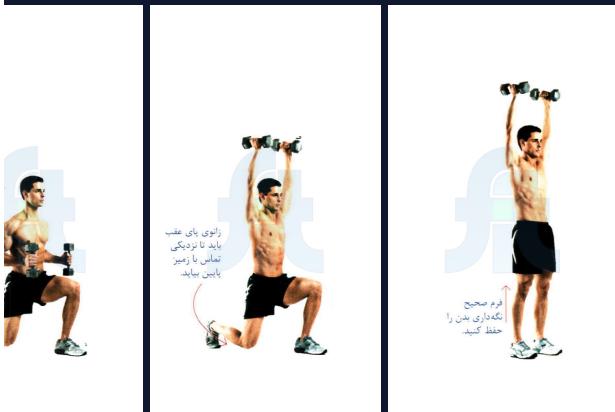


BMI نام و نام خانوادگی سن
 ۲۱ سرکار خانم سمیرا قربانی ۳۷

روز اول



تمرين | پرس شانه | لانچ همراه جلو بازو چکشی و

تكرار | ۱۲

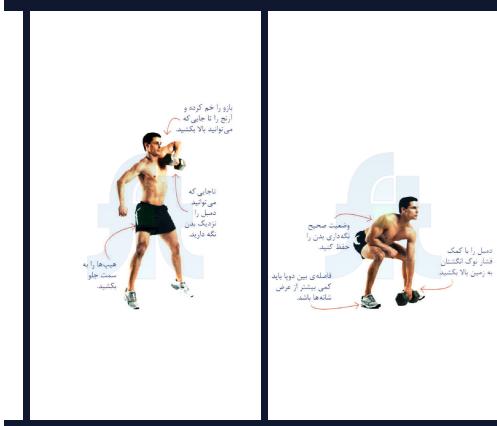
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانية

توضيحات | سوبر ست



تمرين | اسنج تک دست

تكرار | ۱۲

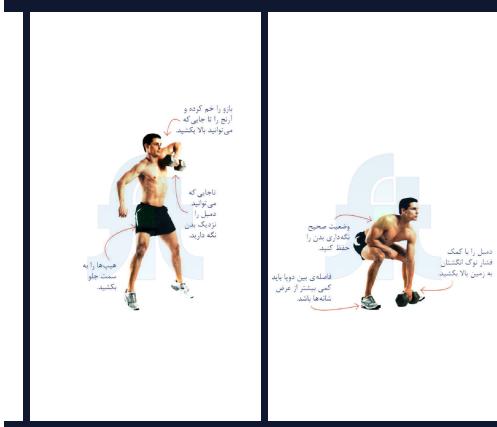
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانية

توضيحات | سوبر ست



تمرين | اسنج تک دست

تكرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانية

توضيحات | سوبر ست

تمرين كشیدن دمبل به منار بدن	تكرار ۱۲	ست ۴	شدت ۷۰-۸۰%	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	استراحة ۶۰-۹۰ ثانية	توضيحات سوبر ست
تمرين اسکات سامو	تكرار ۱۲	ست ۴	شدت ۷۰-۸۰%	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	استراحة ۶۰-۹۰ ثانية	توضيحات سوبر ست

روز دوم

تمرين اسنج کتری شکل	تكرار ۱۲	ست ۴	شدت ۷۰-۸۰%	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	استراحة ۶۰-۹۰ ثانية	توضيحات سوبر ست
تمرين اسنج کتری شکل	تكرار ۱۲	ست ۴	شدت ۷۰-۸۰%	ضرب آهنگ ۰/۲ / ۲	استراحة ۶۰-۹۰ ثانية	توضيحات سوبر ست

تمرین | اسنچ تک دست دمبل زیر زانو

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شراگ دست باز

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شراگ دست باز

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پارویی با دمبل تک دست

چرخش دست

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پشت بازو دمبل بالای سر

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسکات دو بخشی با دمبل

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

روز سوم

تمرین | اسنچ کتری شکل

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۳/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | اسنچ تک دست دمبل زیر زانو

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۳/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | اسنچ کتری شکل

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۳/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسنچ تک دست دمبل زیر زانو

تکرار | ۱۲

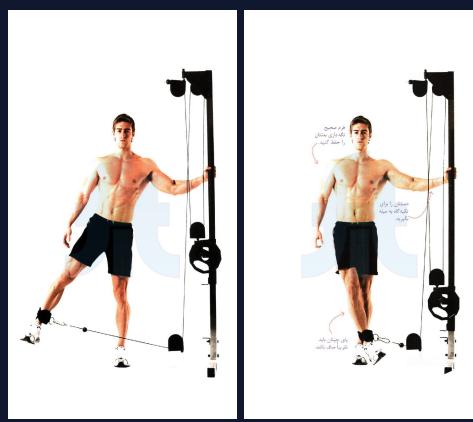
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۳/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين شراغ		تمرين پلانک پهلو يك دسا زير بدن	
تكرار	١٢	تكرار	١٢
ست	٤	ست	٤
شدت	٧٥-٨٥%	شدت	٧٥-٨٥%
ضرب آهنگ	٥/٢ / ٢	ضرب آهنگ	٥/٢ / ٢
استراحة	٦٥-٩٥ ثانية	استراحة	٦٥-٩٥ ثانية
توضيحات	سوپر ست	توضيحات	سوپر ست
			
تمرين زانو		تمرين ايستاده دور مارن ران با سيمكش	
تكرار	١٢	تكرار	١٢
ست	٤	ست	٤
شدت	٧٥-٨٥%	شدت	٧٥-٨٥%
ضرب آهنگ	٥/٢ / ٢	ضرب آهنگ	٥/٢ / ٢
استراحة	٦٥-٩٥ ثانية	استراحة	٦٥-٩٥ ثانية
توضيحات	سوپر ست	توضيحات	سوپر ست
			
تمرين نشر روی ميز		تمرين نشر روی ميز	
تكرار	١٢	تكرار	١٢
ست	٤	ست	٤
شدت	٧٥-٨٥%	شدت	٧٥-٨٥%
ضرب آهنگ	٥/٢ / ٢	ضرب آهنگ	٥/٢ / ٢
استراحة	٦٥-٩٥ ثانية	استراحة	٦٥-٩٥ ثانية
توضيحات	سوپر ست	توضيحات	سوپر ست
			