







سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۶	جناب آقای مهدی حافظپور	۲۲

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسنچ تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
فیله ایستا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
مهارت سریع قدم برداشتن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
نشریغل ترکیبی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پارویی با سیم کش همراه با چرخش خارجی دست ها	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
خم شدن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرش دمبل با شراک	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
چرخش به صورت زانو زدن تک پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
انتقال جانبی وزن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دمبل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش همسترینگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

تمرین اسنچ تک دست			
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%		
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			
تمرین گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست			
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%		
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			
تمرین فیله ایستا			
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%		
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			
تمرین مهارت سریع قدم برداشتن			
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%		
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | نشربغل ترکیبی

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پارویی با سیم کش همراه با چرخش خارجی دست ها

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | خم شدن گردن

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

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

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پرس دمبل با شراگ

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

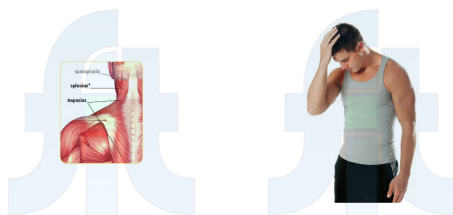
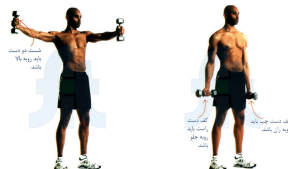
توضیحات | سوپر ست

تمرین | چرخش به صورت زانو زدن تک پا

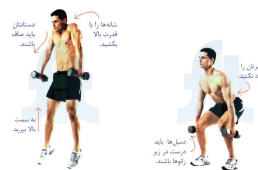
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات |



روز دوم



تمرین | انتقال جانبی وزن

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

اسکات به همراه باز

تمرین | کردن سریع دست ها بالای سر

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پرس سینه با دمبل

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا کشیدن ران به شکل رژه رونندگان

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش همسترینگ

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۲/ ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

