روز اول						
					یا پشت سر هم در یک محور تکرار ۱۲ شدت   ۵۰-۷۰ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲/۲/۰ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست	
		or the final state of the state	ار محمد ار محمد ار المحمد الم		تمرین النج همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه تکرار ۱۲ شدت ا ۸۰۰-۷۰ ست ۲۶ ضرب آهنگ ا ۲/۲/۰ استراحت ا ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات ا سوپر ست	
		D من شهران معد کست			اسكات به همراه باز تمرین  كردن سریع دست ها بالای سر تكرار   ۱۲ شدت  %۸۰-۷۰ ست  ۴ ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰ استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه توفیحات  سوپر ست	
promoted at the second	Na Fid Albandaria	تمرین  بالا رفتن از کوه تکرار   ۱۲   شدت   ۱۳۰۸۰۰ ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲/۲/۰ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	All products of the product of the p	in the land of the	تمرین  پرش دمبل با شراگ تکرار   ۱۲ شدت   ۱۰۵۰-۷۰ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲/۲/۰ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست	
Acres de la constant	( yes years)  And the second of the second o	تمرین  اسکات زندانیان تکرار   ۱۲   شدت  ۱۲۰۸۰۰ ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲/۲/۰ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست		All prices and a second of the part and a seco	تمرین   جلو بازو با دمبل ایستاده تکرار   ۱۲ شدت   ۸۰۰-۷۰ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲/۲/۰ استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه توفیحات   سوپر ست	



تمرین| کشش کمر

استراحت 9۰-۹۰ ثانیه

وضيحات سوپر ست







	Section Section 2015 And State 1 (cm)		اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر بالای سر ۱۲ شدت ۱۳۰۸ سر تکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۸ سر ۱۳۰۸ شدت ۱۳۰۸ سترات ۱۳۰۸ مثانیه توغیحات اسوپر ست
			تعرین   چرخش مهره ها تکرار   ۱۲   شدت   %۱۰۸۰۰   سدت   ۴   /۲/۰ ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰ استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
And pro- manual sections of the section of the sect	گام زدن به بالا همراه تمرین  پرس سرشانه تک دست تکرار ۱۲ شدت  %۰-۸۰ ست  ۴ ضرب آهنگ   ۲/۲/۰ استراحت  ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات  سوپر ست	dari tang	لانچ به طرفین همره تمرین پرس سرشانه تکرار ۱۲ شنت ۱۳۰۸-۰۷ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۱۹-۶۰ ثانیه توضیحات اسوپر ست
and plants of the state of the	تمرین انشر مورب بادمبل  تکراز ۱۲ شدت ا ۱۸۰۰-۲۰۰  ست ۴ ضرب آهنگ ۱۲/۲/۰  استراحت ا ۹۰-۶۰ ثانیه  توفیحات ا سوپر ست	The state of the s	صلیب متناوب دستن تعرب شابت تکرار ۱۲ شدت ۱۰۰۸-۰۷ ست ۴ ضب آهنگ ۱۲/۲/۰ استراحت ۱۰۹-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
	تمرین   ایستادن بدون حمایت تکراز   ۱۲ شدت   ۸۰۰-۸۰۰ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲///۰ استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه		تمرین  کشش مهره ها  تکرار   ۱۲   شدت   %۰۸۰۰۰   ۷۰-۸۰۰   سنت   ۴۰-۸۰۰   سنت   ۴۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

توضيحات سوپر ست