

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۱۸	جناب آقای مهدی صادقی	۲۶

روز اول



تمرين | بلند شدن ترکيه اي

تكرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانية

توضيحات | سوبر ست



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

تكرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانية

توضيحات | سوبر ست



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

تكرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲

استراحة | ۶۰-۹۰ ثانية

توضيحات | سوبر ست

تمرين | لت زانو زده کف دست ها صورت

تكرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲



تمرين | Single Leg Stance + Lateral Reach

تكرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوپر ست

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوپر ست

تمرين | لت کف دست ها به جلو

تکرار | ١٢

ست | ٤

شدت | ٧٥-٨٥٪

ضرب آهنگ | ٥/٣

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوپر ست



روز دوم



تمرين | لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

تکرار | ١٢

ست | ٤

شدت | ٧٥-٨٥٪

ضرب آهنگ | ٥/٣

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوپر ست



تمرين | اسنج تک دست دمبل زیر زانو

تکرار | ١٢

ست | ٤

شدت | ٧٥-٨٥٪

ضرب آهنگ | ٥/٣

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوپر ست



تمرين | چرخش روسی روی توپ سوئیسی

تکرار | ١٢

ست | ٤

شدت | ٧٥-٨٥٪

ضرب آهنگ | ٥/٣

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانية

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسنچ کتری شکل

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | شرآگ

تکرار | ۱۲

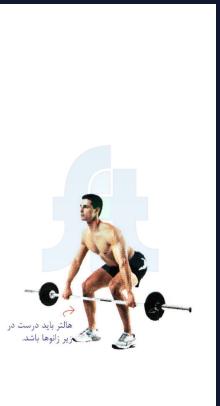
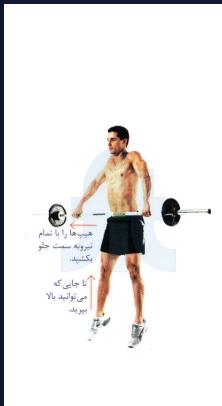
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | شرآگ دست باز

تکرار | ۱۲

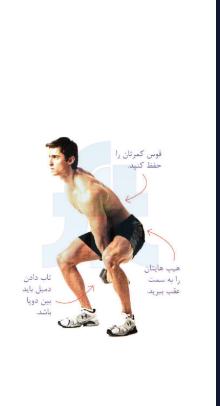
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | پشت بازو با دمبل خوابیده
پشت توپ سوبیسی

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | تاب دادن دمبل به صورت تک
دست بین پاهایا

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | پرس سینه با دمبل روی میز
شیبدار با دستان بدون چرخش

تکرار | ۱۲

ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۵/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

روز سوم

تمرین | اسنچ کتری شکل

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

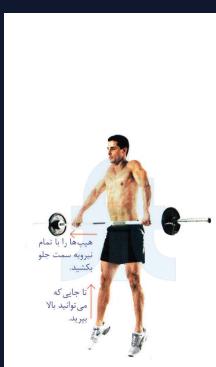
ست | ۴

شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | شراگ دست باز

تکرار | ۱۲

ست | ۴

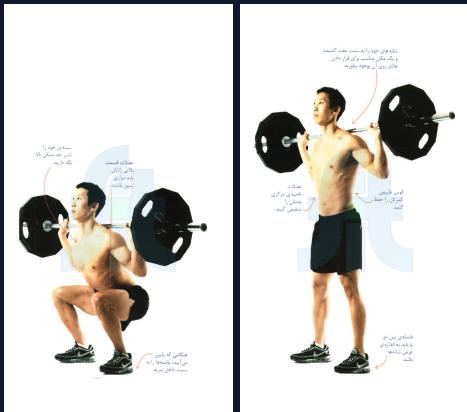
شدت | ۷۰-۸۰%

ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

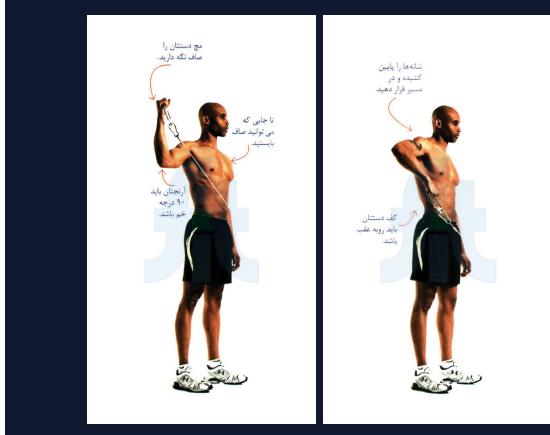
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرين	بالا کشیدن ران همراه با فزانو
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات	سوپر ست



تمرين	اسکات با هالتر
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات	سوپر ست



تمرين	چرخش خارجي بازو با سيم کش در وضعیت زود درجه
تكرار	۱۲
ست	۴
شدت	۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ	۰/۲ / ۲
استراحة	۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات	سوپر ست