BMI	نام و نام خانوادگی	سن
77	جناب آقای مهدی حافظپور	75

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	زانو به آرنج
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	اسکی بازی
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	k_1	۲۰_۱۲	شتر گربه
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۳ تک پا	چرخش لگن
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	بلند شدن ترکیه ای
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	بالا کشیدن ران تک پا
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	پرس سینه با دمبل
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	۳۰ثانیه	٧٠-٨٠%	٣_١	1	خم شدن گردن

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	V°-Λ°%	۵_۱	۲۰_۱۲	بالاآوردن جانبى پا
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	<b>1</b> €_1	۲۰_۱۲	دراز و نشست با حمل وزنه
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	تعادل نیمه زانو زدن و چرخش تنه
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	٣_١	۲۰_۱۲	پرس سینه با دمبل
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	۳۰ثانیه	۷∘-۸∘%	٣_١	1	كشش شانه

## روز اول















آرنج	تمرین   زانو به
شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ  آرام	ست [۱_۵
٩ ثانيه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
بازی	تمرین اسکی
شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ  آرام	ست [۱_۵
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات   سو
ربه	تمرین اشتر گ
شدت  %•۸-•۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست [۴_1
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات اسو
	تمرین چرخش
	۲۰_۱۲

ضرب آهنگ ارام

استراحت ٥\_٥ ثانيه

توضیحات سوپر ست

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰-۰۷ ست ۳\_۱ ضرب آهنگ آرام

استراحت •\_•٩ ثانیه

تمرین الند شدن ترکیه ای

توضيحات سوپر ست

تمرین ابالا کشیدن ران تک پا

شدت  %•٨-•٧	کرار ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ  آرام	ىت∏″
۹ ثانیه	ستراحت 👂 ۰

شدت ∥%۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ  آرام	ست ۲_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥

شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱
ضرب آهنگ  ۳۰ثانیه	ست ۳_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥

توضيحات سوپر ست

تمرین ابالاآوردن جانبی پا

توضيحات سوپر ست

تمرین المس انگشتان پا ایستاده

تکرار ۲۱\_۲۰ شدت %۸۰-۰۰ ست ۵\_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت ٥\_٥٩ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرین دراز و نشست با حمل وزنه

تکرار ۲۱\_۲۰ شدت %۸۰-۰۰ ست ۴\_۱ ضرب آهنگ آآرام استراحت ٩٠\_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تكرار | ۲۰\_۱۲ | شدت | %۸۰-۷۰ ست ۵\_۱ ضرب آهنگ آرام استراحت •\_•٩ ثانيه































تعادل نیمه زانو زدن و چرخش <sub>تمرین</sub> اتنه			
شدت  %۰۸-۰۷	۱۲_۲۰ تکرار   ۲۰_۶ تک پا		
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱		
۹۰ ثانیه	استراحت ٥_٥		
پپر ست	توضيحات   سو		
ن به بالا همراه پرس نه تک دست	گام زدن به بالا همراه پرس <sup>تمرین</sup> ا <sub>سر</sub> شانه تک دست		
شدت  %۰۸۰∾۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست ۲_۱		
۹۰ ثانیه	استراحت ٥_٥		
پپر ست	توضيحات ا سوپر ست		
جلو بازو چکشی همراه پرس تک <sup>تمرین</sup> <mark>ا</mark> پا روی نیمکت			
شدت  %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست   ۳_۱		
استراحت   ۹۰_۰ ثانیه			
توضيحات   سوپر ست			
تمرین پرس سینه با دمبل			
شدت ۵۰۸۰۰۷	تکرار ۱۲_۲۰		
ضرب آهنگ آرام	ست [۳_۱		
۹۰ ثانیه	استراحت ٥_٥		
توضیحات   سوپر ست			
تمرین کشش شانه			
شدت  %ه۸-۰۷	تكرار ۱		





















