

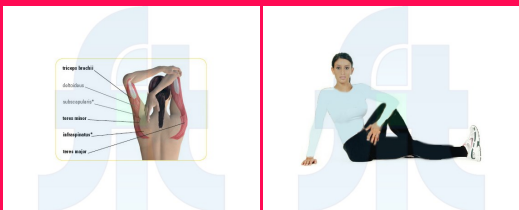
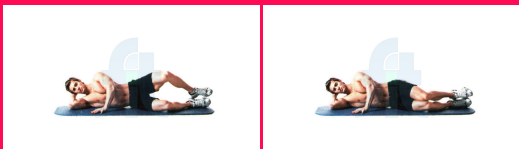
سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۵	سرکار خانم شیرین شیرانی	۳۴

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پروانه به جلو	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لمس انگشتان پا ایستاده	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کوهنوردی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پلانک پهلو تعدیل شده	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سر هم و باز شدن یک چهارم گردن	۲۰_۱۲_۶_۱۰ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لانچ به طرفین همره پرس سرشانه	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کلامشل	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش د اذن	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

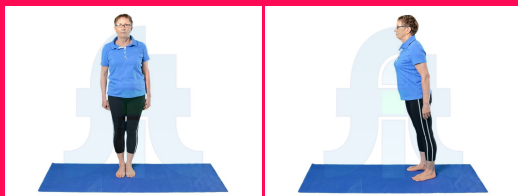
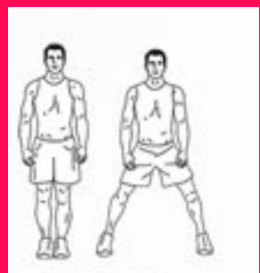
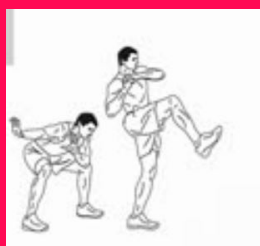
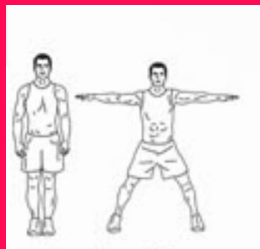
روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پروانه دست جلو	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پريدن تی شکل	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکوات همراه پا بالا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
نیم پروانه	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کوهنوردی دست به پا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
چهار دست و پا بالا آوردن دست و پای مخالف روی توپ سوییسی	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
انتقال وزن به جلو و عقب در حالت ایستاده نزدیک	۲۰_۱۲_۶_۱۰ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
شراک دست باز	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
شنا با توپ بوسو	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش سه سر بازو	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش چهارسر ران	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز سوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسکی بازی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پروانه به جلو	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لانچ زانو بالا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
نیم پروانه	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
زانو بلند	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پلانک پهلو یارویی	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالا آوردن انگشتان پا (توپ)	۲۰_۱۲_۶_۱۰ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکات دو بخشی با هالتر از جلو	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
چرخش خارجی بازو با دمبل نشسته	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش هیپ	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
خم شدن گردن	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز اول			
			تمرین پروانه به جلو
تکرار ۲۰_۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	توضیحات سوپر ست
ست ۵_۱		ضرب آهنگ آرام	
استراحت ۹۰_۰ ثانیه			



تمرین لمس انگشتان پا ایستاده	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین کوهنوردی	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پلانک پهلو تعدیل شده	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پا پشت سر هم و باز شدن یک چهارم گردن	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
تک پا	۱۰_۶
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین لانج به طرفین همراه پرس سرشانه	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین کلا مشل	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین کشش د اذن	
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



تمرین | پروانه دست جلو

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پریدن تی شکل

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسکوات همراه پا بالا

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | نیم پروانه

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کوهنوردی دست به پا

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | چهار دست و پا بالا آوردن دست و پای مخالف روی توپ سوییسی

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

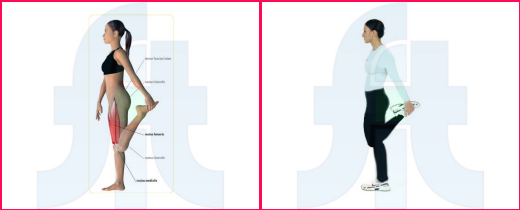
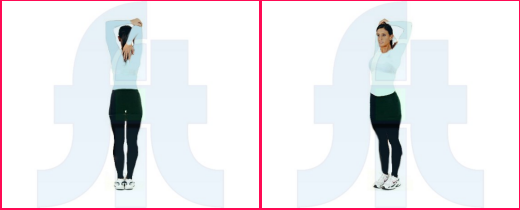
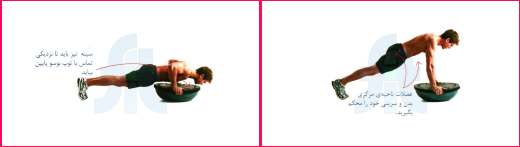
تمرین | انتقال وزن به جلو و عقب در حالت ایستاده نزدیک

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

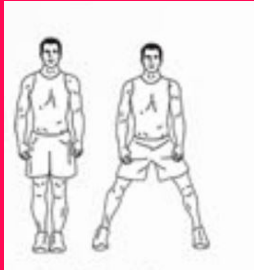


روز سوم

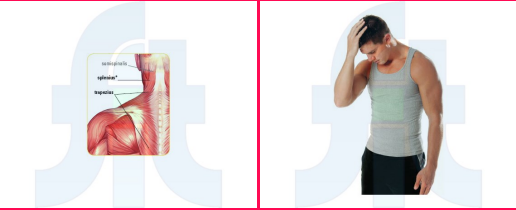


تمرین شراک دست باز		
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%	ست ۳_۱
ضرب آهنگ آرام		
استراحت ۹۰_۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		
تمرین شنا با توپ بوسو		
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%	ست ۳_۱
ضرب آهنگ آرام		
استراحت ۹۰_۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		
تمرین پرس سینه		
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%	ست ۳_۱
ضرب آهنگ آرام		
استراحت ۹۰_۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		
تمرین کشش سه سر بازو		
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%	ست ۳_۱
ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه		
استراحت ۹۰_۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		
تمرین کشش چهارسر ران		
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%	ست ۳_۱
ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه		
استراحت ۹۰_۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		

تمرین اسکی بازی		
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%	ست ۵_۱
ضرب آهنگ آرام		
استراحت ۹۰_۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		
تمرین پروانه په جلو		
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%	ست ۵_۱
ضرب آهنگ آرام		
استراحت ۹۰_۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		



تمرین لانج زانو بالا	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین نیم پروانه	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین زانو بلند	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پلانک پهلو پارویی	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین بالا آوردن انگشتان پا (توپ)	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین اسکات دو بخشی با هالتر از جلو	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



تمرین چرخش خارجی بازو با دمبل نشسته		
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%	
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام	
استراحت ۰_۹۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		
تمرین کشش هیپ		
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%	
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه	
استراحت ۰_۹۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		
تمرین خم شدن گردن		
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%	
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه	
استراحت ۰_۹۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		