

BMI

۲۱

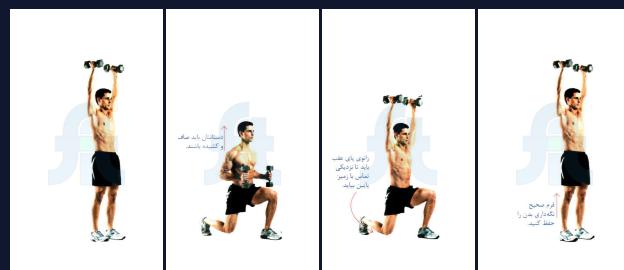
نام و نام خانوادگی

جناب آقای حسین افسری

سن

۴۷

## روز اول



تمرين |  
لارج همراه جلو بازو  
چکش و پرس شانه

تکرار | ۱۲  
شدت |

ست | ۴  
ضرب آهنگ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوبر ست



تمرين |  
تعادل استراتژی گام به  
جلو

تکرار | ۱۲  
شدت |

ست | ۴  
ضرب آهنگ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوبر ست



تمرين |  
خم کردن جانبی گردن

تکرار | ۱۲  
شدت |

ست | ۴  
ضرب آهنگ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوبر ست



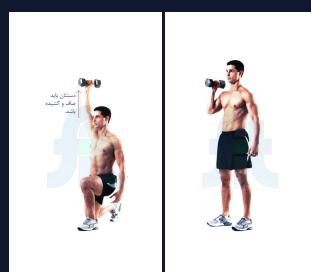
تمرين |  
گام زدن به بالا همراه  
پرس سرشانه تک دست

تکرار | ۱۲  
شدت |

ست | ۴  
ضرب آهنگ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوبر ست



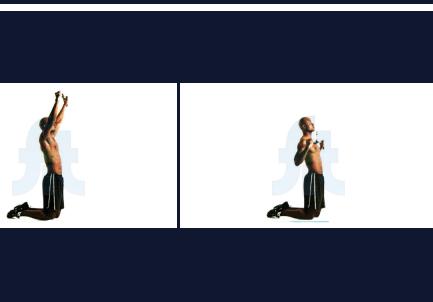
تمرين |  
لارج با دمبل معکوس  
پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲  
شدت |

ست | ۴  
ضرب آهنگ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوبر ست



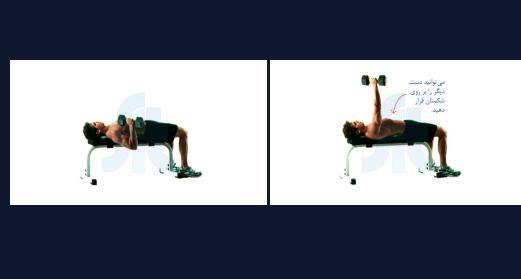
تمرين |  
لت زانوزده

تکرار | ۱۲  
شدت |

ست | ۴  
ضرب آهنگ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوبر ست



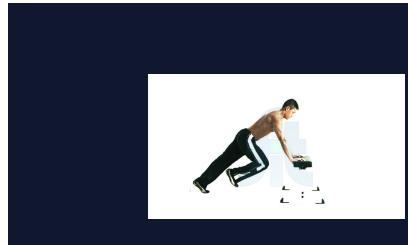
تمرين |  
پرس سینه با دمبل تک  
دست

تکرار | ۱۲  
شدت |

ست | ۴  
ضرب آهنگ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

توضیحات | سوبر ست



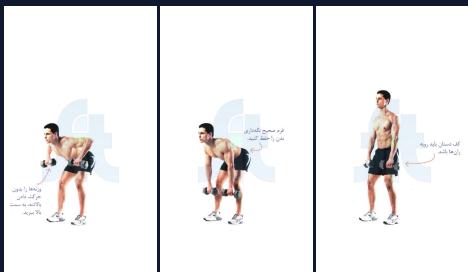
تمرين |  
بالارفنه از کوهه با قرار  
دادن دست ها روی  
نیمکت

تکرار | ۱۲  
شدت |

ست | ۴  
ضرب آهنگ |

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانية

## روز دوم



تمرين | ليفت مرده يضاف با  
دبل به همراه پاروي

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنج | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضیحات | سوپر سست



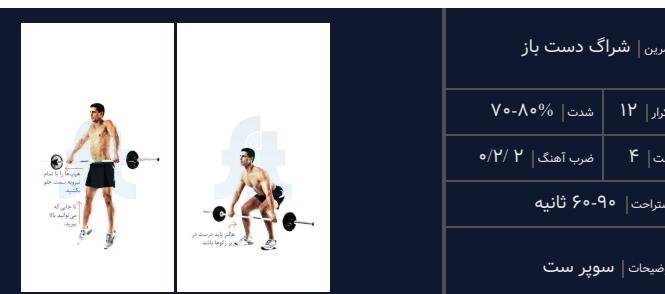
تمرين | کشش شانه

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنج | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | شراگ دست باز

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنج | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | شراگ دست باز

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنج | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | بالا آوردن پاهای با توب  
مدیسینبال

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنج | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | شراگ

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنج | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | چرخش خارجی بازو با  
دبل نیستته

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنج | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | چرخش روسی به همراه  
ركاب زدن

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنج | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | لانج با هالتر روی جعبه

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنج | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضیحات | سوپر سست



تمرين | پرس سینه با هالتر با  
دستان جمع

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنج | ۴

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضیحات | سوپر سست



تمرین | کشش پریفورمیس

٧٥-٨٥٪ | شدت | ١٢ | تکرار

٥/٢ | ضرب آهنگ | ٤ | سرت

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت



تمرين | جلو عقب تعادل تخته تعادل تک پا

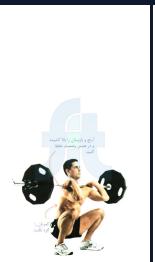
٧٥-٨٥٪ | شدت | ١٢ | تکرار

٥/٢ | ضرب آهنگ | ٤ | سرت

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت

## روز سوم



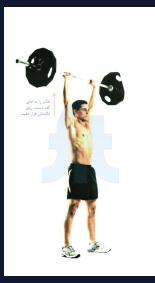
تمرین | اسکات

٧٥-٨٥٪ | شدت | ١٢ | تکرار

٥/٢ | ضرب آهنگ | ٤ | سرت

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت



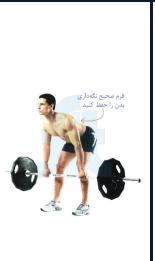
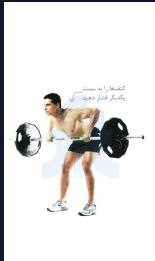
تمرین | اسکات

٧٥-٨٥٪ | شدت | ١٢ | تکرار

٥/٢ | ضرب آهنگ | ٤ | سرت

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت



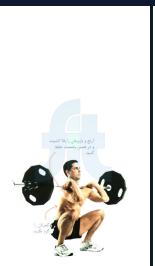
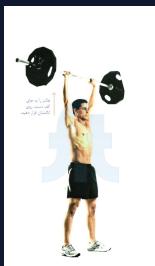
تمرین | هالتر به همراه پارویی لیفت مرده پا صاف با

٧٥-٨٥٪ | شدت | ١٢ | تکرار

٥/٢ | ضرب آهنگ | ٤ | سرت

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت



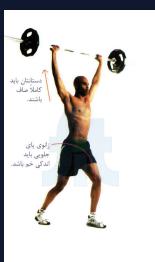
تمرین | اسکات

٧٥-٨٥٪ | شدت | ١٢ | تکرار

٥/٢ | ضرب آهنگ | ٤ | سرت

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت



تمرین | زدن پاهای رنس سرشانه با قیچی

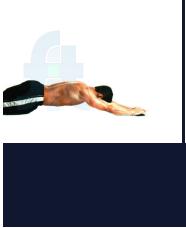
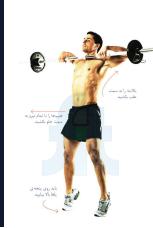
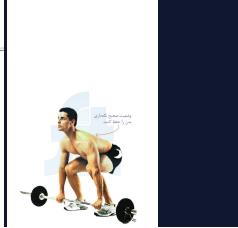
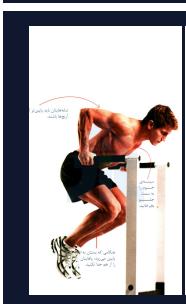
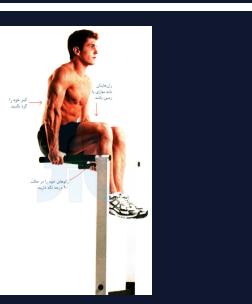
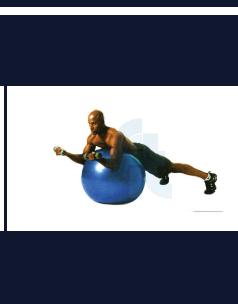
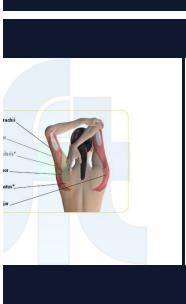
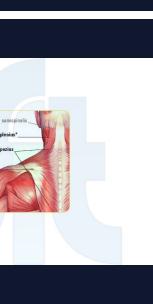
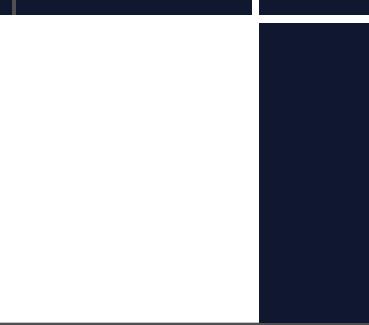
٧٥-٨٥٪ | شدت | ١٢ | تکرار

٥/٢ | ضرب آهنگ | ٤ | سرت

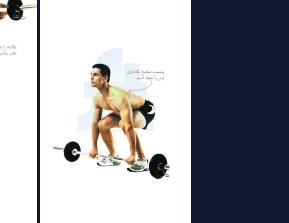
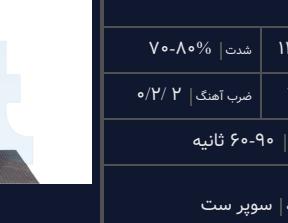
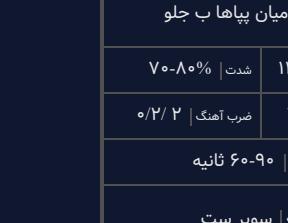
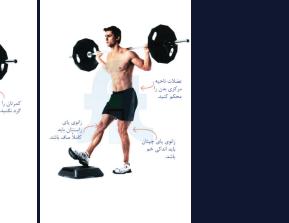
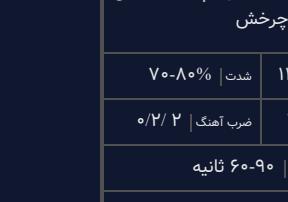
استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت

تمرین | های پوی هالترا

	 <p><b>سر خودن به جلو و لساید</b></p> <table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه					<table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
	 <p><b>تمرین   پروانه (ترامپولین)</b></p> <table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه					<table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
	 <p><b>تمرین   دیپ شبیب دار</b></p> <table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه					<table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
	 <p><b>تمرین   کشش مهره ها</b></p> <table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه					<table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
	 <p><b>تمرین   کشش دادن</b></p> <table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه					<table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
	 <p><b>تمرین   تعادل جلو عقب تخته</b></p> <table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه					<table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> <tr> <td>ست   ۴</td><td>ضرب آهنگ   ۰/۲/۲</td></tr> <tr> <td colspan="2">استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> </table> <p>توضیحات   سوپر ست</p>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%	ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۰/۲/۲																
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه																	
	 <p><b>تمرین   اسکات</b></p> <table border="1"> <tr> <td>تکرار   ۱۲</td><td>شدت   ۷۰-۸۰%</td></tr> </table>	تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%														
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%																

## روز چهارم

			<p>۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر سست</p>
			<p>تمرين   اسکات ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر سست</p>
		<p>تمرين   هنگ پول هالتر ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر سست</p>	 <p>تمرين   های پوی هالتر ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر سست</p>
		<p>تمرين   جک نایف یک پا بر روی توپ سوئیپسی ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر سست</p>	 <p>تمرين   های پوی هالتر ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر سست</p>
		<p>تمرين   بالا رفتن (بوسوبال) ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر سست</p>	 <p>تمرين   اسکوات (ترامپولین) ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر سست</p>
		<p>تمرين   کشیدن سیم کش از میان پیاهای جلو ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر سست</p>	 <p>تمرين   صبح بخیر با هالت دو بخشی ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر سست</p>
		<p>تمرين   لیفت مرده پا صاف دمبل چرخش ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p>	 <p>تمرين   پشت بازو با هالت لاری بالای سر ۷۰-۸۰% شدت   ۱۲ تکرار   ۵/۲/۲ ضرب آهنگ   ۴ ست   استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</p>

توضیحات | سوپر سرت

تمرين | همسترینگ  
ایستاده

نکار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت



توضیحات | سوپر سرت

تمرين | خم شدن گردن

نکار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت



نکار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت

تمرين | پلانک پا یاز بالا کشیدن  
یک دست مورب

نکار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت



تمرين | کشش هیپ

نکار | شدت | ۱۲

ضرب آهنگ | ۴

ست | استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سرت

