

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 ادن	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
شراگ 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 پارویی	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

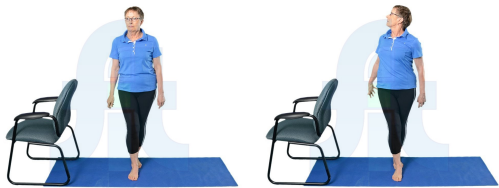
شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵\_۱

ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



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%

ست | ۳\_۱ ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانج به طرفین هم‌پرس سرشانه

تکرار | ۲۰\_۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳\_۱ ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کلامشل

تکرار | ۲۰\_۱۲ شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳\_۱ ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

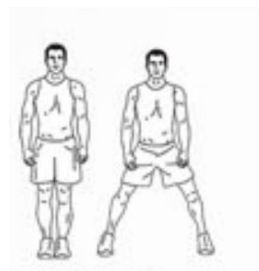
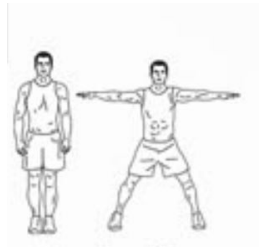
تمرین | کشش د ادن

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

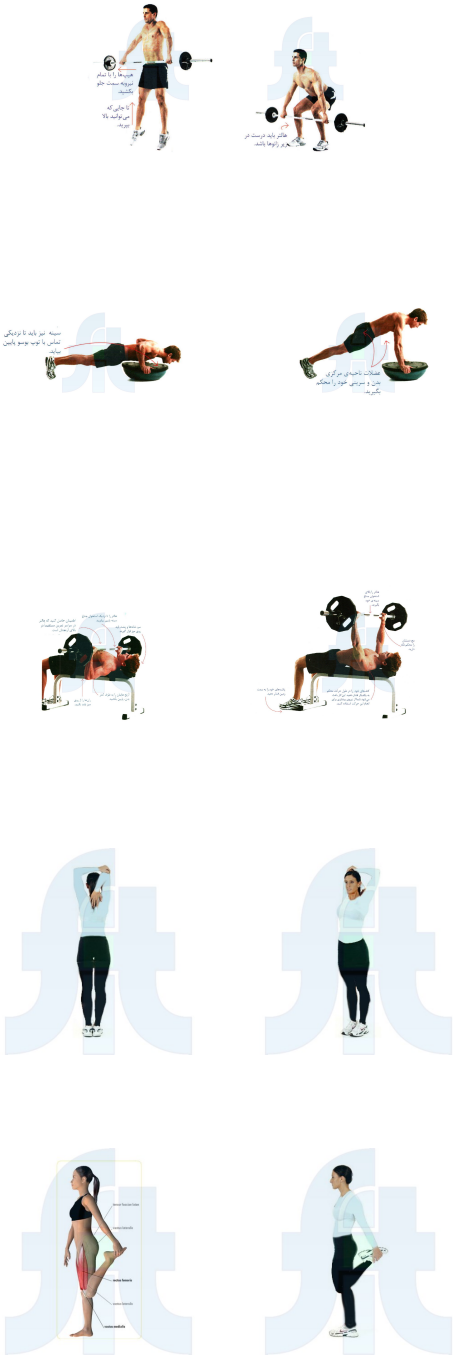
استراحت | ۹۰\_۰ ثانیه

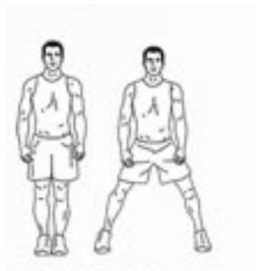
توضیحات | سوپر ست

تمرین   شراگ دست باز	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   شتا یا 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	

روز سوم

تمرین   اسکی بازی	
تکرار   ۲۰_۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۵_۱	ضرب آهنگ   آرام
استراحت   ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   پروانه به 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   ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   کشش هیپ	
تکرار   ۱	شدت   ۷۰-۸۰٪
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   ۳۰ ثانیه
استراحت   ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   خم شدن گردن	
تکرار   ۱	شدت   ۷۰-۸۰٪
ست   ۳_۱	ضرب آهنگ   ۳۰ ثانیه
استراحت   ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

