روز اول لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه تکرار ۱۲ شدت 0% ۸-۰۷ شدت ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه تکرار ۱۲ شدت 0% م ۸ - • ۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست گام زدن به بالا همراه پرس _{تمرین} سرشانه تک دست تمرین دمبل فلای روی میز شیبدا تکرار ۱۲ تکرار ۱۲ ست ۴ شدت 0% ۸-۰۷ شدت شدت 0% م ۸ - • ۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست توضیحات سوپر ست بالا کشیدن را تک پا روی مدیسینبال تمرین Full Tandem تکرار ۱۲ تکرار ۱۲ ست ۴ شدت | %•٨-•٧ شدت 0% ۸-۰۷ شدت ضرب آهنگ ۲/۲/۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

استراحت ۹۰-۹۰ ثانیه			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست			توضیحات سویر ست		
روز دوم					
				_{تمرین} _ا لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی	
				تكرار ۱۲	
ig beets grown p is a fact of the fact of	egy, who claims and the control of t			ست ۴	
				شدت %ه. ۸-ه∨	
					ضرب آهنگ ۲/۲/۰
					استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
				-	توضیحات سوپر ست
					تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
			تکرار ۱۲		
			ست ۴		
			شدت %۰۸-۰۷		
			ضرب آهنگ ۲ /۲/ه		
				استراحت م ۹-۰۶ ثانیه	
					توضیحات موپر ست
تمرین شراگ					تمرین شراگ دست باز
تکرار ۲۲				تکرار ۱۲	
ست ۴					ست ۴
المدت ا % ۰۸ - ۰ ∨ المدت ا			شدت %ه ۸-۰۷		
کنید (۲ بایری) سرپولید ۱۷ /۲/۱۸			ضرب آهنگ ۲/ ۲/ ه		
۹۰-۶۰ ثانیه	مالتراحت ۹۰-۶۰ ثانیه			استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	
سوپر ست	توضيحات				توضیحات سوپر ست

تمرین فلای با سیم کش ایستاده تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	plus by he was by the state of	الم المست فو المست ف	تمرین شراگ دست باز تکرار ۱۲ ست ۴ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست
تمرین پرس سینه با دمبل روی م تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۱۲۰۰۰۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست		The special section of	المفيكس دست باز كف دست مرين المفيكس دست باز كف دست المورد به جلو المال

روز سوم



تمرین شراگ تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	phine of the square of the squ	مار باید فرست فر مارست فر مار	تمرین شراگ دست باز تکرار ۱۲
تمرین اسکات دو بخشی با التر با گذاشتن پای عقبی تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۷۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست	همانطور که طناب را بایس می کنید. چو و گاک دستان را به سعت زمین پچر خالید	رة كف دست ها بايد رويه بكديگر باشد	تمرین پشت بازو سیمکش طناب تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۰۸۰-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۰۹-۰۶ ثانیه توضیحات سوپر ست
	All September 6th (Jill) All September 6th	with the special production of the special p	تمرین پرس سر شانه با هالتر تکرار ۱۲ ست ۴ شدت ۰۸۰-۸۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت ۰۹-۰۰ ثانیه توضیحات سوپر ست