

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لمس انگشتان پا ایستاده	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
پریدن جانبی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پلانک پهلوی جمع زانو	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
قدم زدن	۲۰_۱۲ ۱۰_۶ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
شنای روی زمین	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش همسترینگ	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
کوهنوردی دست به پا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لی لی	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
اسکوات همراه پا بالا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالا آوردن پا از جلو	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
چاپ همراه با چرخش به صورت ایستاده	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
ددلیفت تک پا دست مخالف کشیدن (دمبل)	۲۰_۱۲ ۱۰_۶ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
شراگ	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن را تک پا روی میز	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکات چارکی با هالتر	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کششی برای عضله دور سر بازویی	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
پروانه جانبی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
زانو به آرنج	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پروانه جانبی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
نیم پروانه	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
بالا آوردن پاها با توپ مدیسنبال	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
الگوی نزولی هیپ (کش)	۲۰_۱۲ ۱۰_۶ 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
پارویی با دمبل متناوب	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دستان معکوس	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش شانه	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 | لمس انگشتان پا ایستاده

تکرار | ۲۰_۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

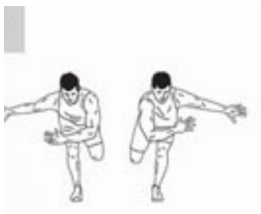
ست | ۵_۱

ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست





تمرین لانچ زانو بالا	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پریدن جانبی	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پلانک پهلو جمع زانو	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین قدم زدن	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
تک پا	۱۰_۶
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین شنای روی زمین	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین کشش همسترینگ	
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه
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 | لی لی

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 | اسکوات همراه پا بالا

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا آوردن پا از جلو

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۵_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | چاب همراه با چرخش به صورت
ایستاده

تکرار | ۲۰_۱۲ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

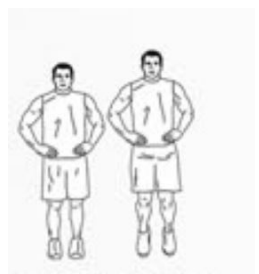
تمرین | ددلیفت تک پا دست مخالف
کشیدن (دمبل)

تکرار | ۱۰_۶ | شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۳_۱ | ضرب آهنگ | آرام

استراحت | ۹۰_۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرین | شرآگ

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا کشیدن را تک پا روی میز

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسکات چارگی با هالتر

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی

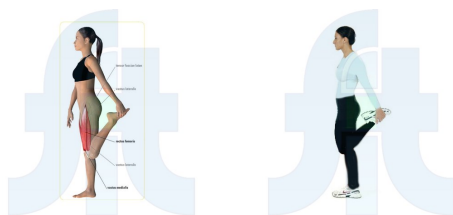
تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

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 | پروانه جانبی

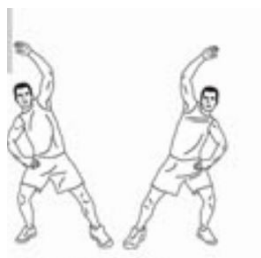
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

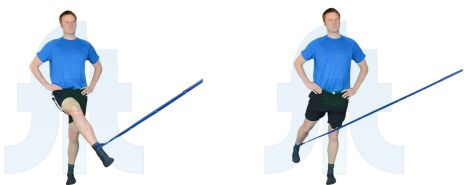
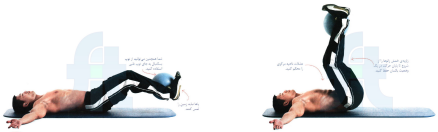
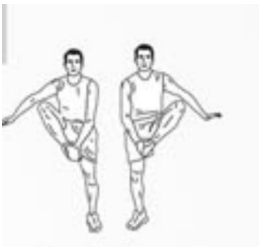
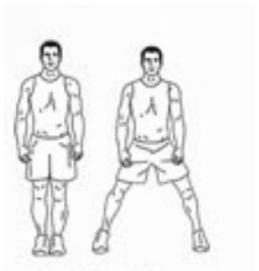
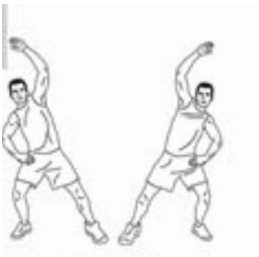
توضیحات | سوپر ست

تمرین | زانو به آرنج

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست





تمرین پروانه جانبی	
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 لمس انگشتان پا ایستاده	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین بالا آوردن پاها با توپ مدیسینال	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین الگوی نزولی هیپ (کش)	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
تک پا	۱۰_۶
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 پارویی با دمبل متناوب	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

تمرین | پرس سینه با دستان معکوس

تکرار ۲۰_۱۲	شدت %۷۰-۸۰
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین کشش شانه	
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	

