

BMI

٣٤

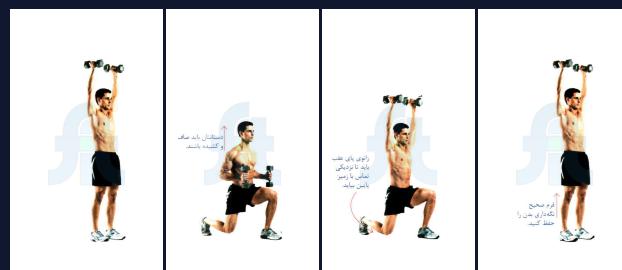
نام و نام خانوادگی

سرکار خانم شیرین شیرانی

سن

٢٥

روز اول



تمرين |
لاج همراه جلو بازو
چکش و پرس شانه

تکرار | ١٢
شدت |

ست | ٤
ضرب آهنگ |

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



تمرين |
اسکات به همراه باز
کردن سریع دست ها
بالای سر

تکرار | ١٢
شدت |

ست | ٤
ضرب آهنگ |

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



تمرين | کرانچ معکوس

تکرار | ١٢
شدت |

ست | ٤
ضرب آهنگ |

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



تمرين |
بالا آوردن پاشنه و
انگشتان

تکرار | ١٢
شدت |

ست | ٤
ضرب آهنگ |

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



تمرين |
پرس سرشارانه تک دست

تکرار | ١٢
شدت |

ست | ٤
ضرب آهنگ |

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



تمرين | پرش دمبل با شراگ

تکرار | ١٢
شدت |

ست | ٤
ضرب آهنگ |

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوبر ست

تمرين | کشش مهره ها

تکرار | ١٢
شدت |

ست | ٤
ضرب آهنگ |

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

تمرين |
نشر مورب بادمبل

تکرار | ١٢
شدت |

ست | ٤
ضرب آهنگ |

استراحت | ٦٥-٩٥ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

روز دوم

توضیحات | سوپر سست

دالیفت تک پا و دور
تمرين | کردن افقی (دمبل)

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

لیفت مرده پاصاف با
تمرين | دمبل به همراه پارویی

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

اسنج تک دست دمبل
تمرين | زیر رانو

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

لیفت مرده پاصاف با
تمرين | دمبل به همراه پارویی

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

کشش هیپ به ران
تمرين

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | شراگ دست باز

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرين | شراگ دست باز

نکار | شدت | ۱۲

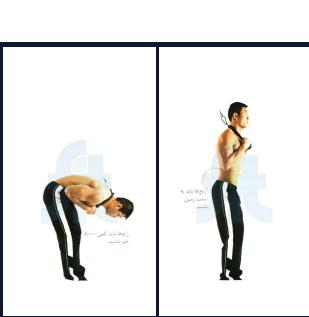
۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ ست

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

تمرین | کرانچ با سیم کش
ایستاده

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
نکار		
۵/۲/۲	ضرب آهنگ	۴
	ست	
۶۰-۹۰	استراحت	
توضیحات	سوپر ست	



تمرین | شراگ دست باز

۷۰-۸۰% | شدت | ۱۲

نکار | ۵/۲/۲

ضرب آهنگ | ۴

ست |

۶۰-۹۰

استراحت

توضیحات | سوپر ست

پارویی تک دست بدون
تمرین | چرخش دست ها همراه ا
چرخش تن

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
نکار		
۵/۲/۲	ضرب آهنگ	۴
	ست	
۶۰-۹۰	استراحت	
توضیحات	سوپر ست	



تمرین | بلند شدن از روی زمین
تک پا

۷۰-۸۰% | شدت | ۱۲

نکار | ۵/۲/۲

ضرب آهنگ | ۴

ست |

۶۰-۹۰

استراحت

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش د ادن

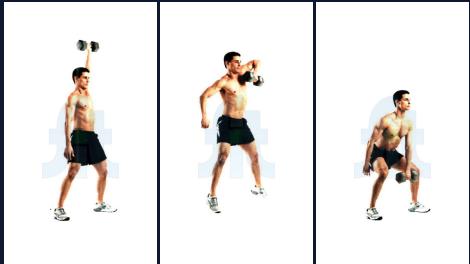
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
نکار		
۵/۲/۲	ضرب آهنگ	۴
	ست	
۶۰-۹۰	استراحت	
توضیحات	سوپر ست	



روز سوم

تمرین | اسنچ تک دست دمبل
زیر رانو

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
نکار		
۵/۲/۲	ضرب آهنگ	۴
	ست	
۶۰-۹۰	استراحت	
توضیحات	سوپر ست	



تمرین | لیفت مرده پا صاف با
دمبل به همراه پارویی

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
نکار		
۵/۲/۲	ضرب آهنگ	۴
	ست	
۶۰-۹۰	استراحت	
توضیحات	سوپر ست	



تمرین | اسنچ کتری شکل

۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
نکار		
۵/۲/۲	ضرب آهنگ	۴
	ست	
۶۰-۹۰	استراحت	
توضیحات	سوپر ست	



تمرین |

لیفت مرده پا صاف با
دمبل به همراه پارویی

نکار	شدت	۱۲
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴
ست	استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه



تمرين | پلانک به پشت

نکار	شدت	۱۲
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴
ست	استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه



توضیحات | سوبر ست

تمرين | اسنج کتری شکل

نکار	شدت	۱۲
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴
ست	استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه



توضیحات | سوبر ست

تمرين | کشش هیپ به ران

نکار	شدت	۱۲
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴
ست	استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه



توضیحات | سوبر ست

نکار	شدت	۱۲
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴
ست	استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه



توضیحات | سوبر ست

تمرين | ایستادن مقامت در پشت

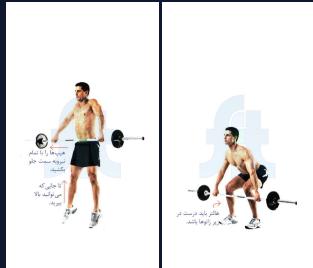
تمرين | ایستادن مقامت در پشت

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنگ | ۴

ست | استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست



تمرين | شراؤ دست باز

نکار	شدت	۱۲
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴
ست	استراحت	۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست

تمرين | شنای نزولی

نکار	شدت	۱۲
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنگ | ۴

ست | استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست

تمرين | فیسن چول با دمبل به همراه چرخش خارجی

تمرين | فیسن چول با دمبل به همراه چرخش خارجی

نکار | شدت | ۱۲

۰/۲ / ۲ | ضرب آهنگ | ۴

ست | استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوبر ست

