

سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۵	سرکار خانم مرضیه رحیمی	۲۴

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پرش دمبل با شراگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن همسترینگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پارویی با سیم کش کف دستان رو به هم	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پشت ران تک پا سر خردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کششی برای عضله سه سر بازویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
دراز و نشست تعدیل شده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شنا با دستان باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دمبل روی زمین	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش پریفورمیس	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

تمرین | پرش دمبل با شراگ

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۲ / ۲/۵

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۲ / ۲/۵

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا کشیدن همسترینگ

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۲ / ۲/۵

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۲ / ۲/۵

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسنچ تک دست

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۰/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پارویی با سیم کش کف  
دستان رو به هم

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۰/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پشت ران تک پا سر  
خردن

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۰/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

بهبترین تمرین کششی  
تمرین | برای عضله سه سر  
بازویی

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۰/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

## روز دوم

تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۰/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانچ با دمبل معکوس  
پرس شانه تک دست

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۰/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | دراز و نشست تعدیل  
شده

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۰/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات |



سوپر ست

تمرین پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن



تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه



تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین شنا با دستان باز



تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین پرس سینه با دمبل روی زمین



تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین کشش پریفورمیس



تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست