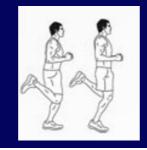
سن نام و نام خانوادگی BMI ۲۴ جناب آقای سهیل هاشمی ۲۸

				از اول	رو	
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	ضربه به باسن
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	پریدن تی شکل
سوپرست	•_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	زانو بلند
سوپرست	•_• ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۴_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	پلانک پهلو جمع زانو
سوپرست	•_• ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۱۰_۶ ۲۰_۱۲ تک پا	تعادل انتقال وزن جانبى
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰ <u>_</u> ۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	•_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰ <u>_</u> ۱۲	پرس سرشانه دمبل نشسته
Camadom.	ە ە9 ئانىھ	۳۰ ثانیه	۷۰-۸۰%	۳۱	1	خم کیدن جانی گیدن

روز دوم							
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷∘-۸∘%	۵_۱	۲۰_۱۲	پروانه	
سوپرست	۰_۹۰ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	نيم پروانه	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	بالاآوردن جانبى پا	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	لمس انگشتان پا ایستاده	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	زانو بلند	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۴_۱	۲۰_۱۲	چاپ همراه با چرخش به صورت ایستاده	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۱۲_۶ ۲۰_۱۳ تک پا	الگوی نزولی هیپ (کش)	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰_۱۲	لیفت مرده پاصاف با دمبل به همراه پارویی	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	بارفیکس کف دست ها رو به صورت	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	پله با دمبل از صلیبی	
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	۷۰-۸۰%	٣_١	1	بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی	
سوپرست	۹۰_۰ ثانیه	۳۰ثانیه	٧٠-٨٠%	٣_١	1	بهترین تمرین کشششی برای عضله سه سر بازویی	

	روز سوم							
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰_۱۲	قدم چرخشی		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	لی لی		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	۵_۱	۲۰_۱۲	لانچ زانو بالا		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	پروانه جانبی		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۵_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	اسکوات با مشت		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	۴_۱	۲۰ <u>_</u> ۱۲	پلانک پاهای بالا تک پا		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۱۲_۲۰ ۱۰ تک پا	بالاآوردن پاشنه		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	۷۰-۸۰%	٣_١	۲۰ <u>_</u> ۱۲	شراگ		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	چرخش خارجی بازو با سیم کش در وضعیت نود درجه		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	آرام	٧٠-٨٠%	٣_١	۲۰_۱۲	اسکات با هالتر پا باز		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۳۰ثانیه	٧٠-٨٠%	٣_١	1	كشش بند ايليوتيبيال		
سوپرست	۰_۹ ثانیه	۰۳ثانیه	٧٠-٨٠%	٣_١	1	کشش هیپ به ران		

## روز اول



به باسن	تمرین ضربه
شدت №-۸۰%	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سور

۷۰-۸۰%
%۰-۸۰% هنگ  آرام
۷∘-۸∘%
هنگ آرام
ع زانو
%۰۸۰% هنگ  آرام
هنگ ارام
وزن جانبی
۷۰-۸۰%
هنگ آرام
عکوس پرس شانه
۷۰-۸۰%
هنگ آرام
دمبل نشسته
۷۰-۸۰%
هنگ  آرام
ی گردن
۷۰-۸۰%
هنگ ۳۰ثانیه

تمرین پریدن تی شکل

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت

استراحت ٩٠\_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرين زانو بلند

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت

استراحت ٥\_٥٩ ثانيه

توضيحات سوپر ست

تمرین پلانک پهلو ج

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت

استراحت ٥٥\_٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

نمرين تعادل انتقال

۲۰\_۱۲ -'' تکرار ۱۰\_۶ تک پا

ست ۳\_۱ ستراحت ٥\_٥٩ ثانيا

توضيحات سوپر س

لانچ با دمبل <sup>تمرین</sup> تک دست

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت

توضيحات سوپر ست

تمرين پرس سرشانه

استراحت ٩٠\_٥ ثانيه

نوضیحات سوپر ست

توضيحات سوپر ست







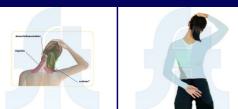














ه	رین پروان
۱ شدت ۱۳۰۸۰۰۷	رار ۱۲_۰′
ضرب آهنگ آرام	ت <u>۱</u> _۵
.۹۰ ثانیه	تراحت ⁰_
بوپر ست	سیحات اس
پروانه	رین نیم ر
۱ شدت  %۸۰-۷۰	اِر ۱۲_۰٬
ضرب آهنگ آرام	ت <u>۱</u> _۵
ِه۹ ثانیه بوپر ست	تراحت ه <u>ـ</u> ضيحات س
وردن جانبی پا	رين ابالاآو
۱ شدت ۱۳۰۸-۷۰	
ضرب آهنگ آرام	۵_۱ <u> </u> د
_۹۰ ثانیه	تراحت ٥_
بوپر ست	سٰیحات اس
ر انگشتان پا ایستاده	رين المسر
۱ شدت  %۸۰-۷۰	رار ۱۲_۰٬
ضرب آهنگ آرام	ت <u>۱_</u> ۵
_۹۰ ثانیه	تراحت ۰
ىوپر ست	سیحات   س
بلند	رین ازانو
۱ شدت ۱۳۰۸-۷۰	رار ۱۲_۰′
ضرب آهنگ آرام	ت [ ۵_
_۹۰ ثانیه	تراحت ٥_
	س تاحید
همراه با چرخش به صورت اده	چاپ رین ایست
	ار ۱۲_۰′
ضرب آهنگ آرام	ت [ ۴_
_۹۰ ثانیه بوپر ست	
ں نزولی ھیپ (کش)	رين الگوو
شدت %۰۸-۰۷	۱۲_۰_۱۲ رار   ۱۰_۶ تک پا
ضرب آهنگ آرام	ت ۲_۱
	تراحت ٥

















									ı	با دمبل به	رده پاصاف رویی	ت مر راه پا
									┢	V•-/	شدت %•۸	, Y
		ارم محمق گاداری بدن را خلقا کنید		کاف دستان باید رویه ران ها باشد					Г	آرام	ضرب آهنگ	•
	a de la		1								ثانيه	۹۰_،
	E &	2	A &								ِست	سوپر
•									ı	ت ها رو به	) کف دست	بیکس رت
and the second			110	-					┢	V•-/	شدت %•۸	, ۲
9									Г	آرام	ضرب آهنگ	+
			Q						Г		ثانيه	۹۰_۰
									Γ		ِست	سوپر
			<b>6</b>						ı	بی	مبل از صلیب	با ده
	**************************************								Г	V•-/	شدت %•۸	, ۲
	مور کلت									آرام	ضرب آهنگ	•
Y		No.							L		ثانيه	۹۰_،
	<u> </u>								ı		ِست	سوپر
	2								ىلە	شی برای عض	تمرین کشن ازویی	رین ت سر با
		The state of the s							┢	Vo-/	شدت %•۸	T
	6									۳۰ثانیه	ضرب آهنگ	,
											ثانيه	۹۰_،
									ı		ِست	سوپر
	ه آرام تعدّ راسد جو را به معد بعد مراق باشد	<b>1</b> 222								ششی برای بی	تمرین کشن به سر بازوی	رین ت له س
										V•-/	شدت  %•۸	,
										۰۳ثانیه	ضرب آهنگ	_
											ثانيه	۹۰_۰
											er en	

تکرار ۱۲\_۰

تکرار |۱۲\_• ست | ۳\_۱

مرين پله

تکرار ۱۲\_۰

تکرار | ۱ ست | ۳\_۱ استراحت | ۰

تکرار ۱

تمرین قدم چرخشی

تمرین لی لی

تكرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰-۷۰

توضیحات سوپر ست

ضرب آهنگ آرام

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت ۸۰۸-۷۰

ضرب آهنگ آرام

## روز سوم





و بالا	تمرين الانچ زا
شدت %۰۸۰%	تکرار ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سور
جانبی	تمرين پروانه
شدت  %•۸-•۷	تکرار ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ  آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
ہر ست	توضيحات   سوږ
ت با مشت	تمرين اسكوان
شدت  %•۸-∿۷	تکرار  ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ آرام	ست ۵_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سوب
پاهای بالا تک پا	تمرین پلانک
شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۲۰_۱۲
ضرب آهنگ  آرام	ست [4_1
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
ہر ست	توضيحات   سوږ
ن پاشنه.	تمرين بالاآورد
شدت  %۰-۸۰%	۲۰_۱۲ تکرار  ۱۰_۶ تک پا
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
۹ ثانیه	استراحت ٥_٥
پر ست	توضيحات سوپ
	تمرین شراگ
شدت  %۰-۸۰%	تکرار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	ست ۳_۱
۹ ثانیه	استراحت ۰_۰
پر ست	توضيحات اسوب
ں خارجی بازو با سیم کش عیت نود درجه	چرخش تمرین در وضا

تکرار ۲۰\_۱۲ شدت %۸۰-۷۰ ست ۳\_۱ ضرب آهنگ آرام

توضیحات سوپر ست















، با هالتر پا باز	ین اسکات
شدت م√۰۸۰%	ار ۱۲_۲۰
ضرب آهنگ آرام	
	راحت ٥_٥
پر ست	ىيحات سور
بند ایلیوتیبیال	ین  کشش
شدت %۸۰-۷۰	ار ۱

ضرب آهنگ ۳۰ثانیه

ثانيه	۹۰_	•	عت	استرا-

شدت  %۰-∿۰	١].

ضرب آهنگ ۳۰ثانیه	٣_١













