

سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۶	جناب آقای مهدی حافظپور	۲۲

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسنچ تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
فیله ایستا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
مهارت سریع قدم برداشتن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
نشریغل ترکیبی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پارویی با سیم کش همراه با چرخش خارجی دست ها	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
خم شدن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرش دمبل با شراک	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
چرخش به صورت زانو زدن تک پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
انتقال جانبی وزن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دمبل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش همسترینگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

تمرین اسنچ تک دست	
تکرار ۱۲	شدت ۷۵-۸۵%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	





تمرین | گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
------------	--------------

ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲ / ۲
--------	--------------------

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین فیله ایستا	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۵
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

تمرین مهارت سریع قدم برداشتن		
	تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
	ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۲/۵
	استراحت ۹۰-۶۰ 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 ۹۰-۶۰ ثانیه				
توضیحات سوپر ست				


تمرین نشر بغل ترکیبی	
تکرار ۱۲	شدت % ۷۰-۸۰
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	


The image contains two side-by-side illustrations of a male figure demonstrating a compound shoulder exercise. In the left illustration, the figure stands with arms extended horizontally to the sides at shoulder height, holding dumbbells. Persian text labels point to the 'شانه‌ها' (shoulders), 'آرنج‌ها' (elbows), and 'مچ‌ها' (wrists). In the right illustration, the figure stands with arms bent at the elbows, holding dumbbells close to his body. Persian text labels point to the 'کمر' (lower back), 'زان چپ' (left knee), 'زان راست' (right knee), 'انگشت کوچک دست چپ' (little finger of the left hand), 'انگشت کوچک دست راست' (little finger of the right hand), 'بازو چپ' (left arm), and 'بازو راست' (right arm).


پارویی با سیم کش تمرین همراه با پرچش خارجی دست ها	
تکرار ۱۲ شدت ۷۰-۸۰٪	
ست ۴ ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲/۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

تمرین خم شدن گردن	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۵۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	

روز دوم







اسکات به همراه باز

تمرین کردن سریع دست ها

بالای سر

تکرار ۱۲

شدت ۷۰-۸۰٪

ست ۴

ضرب آهنگ ۲۰/۲۰/۲۰

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه

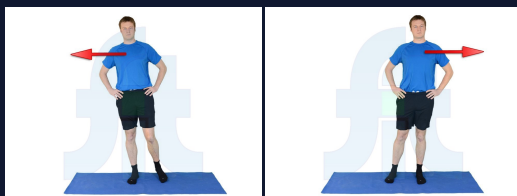
توضیحات سوپر ست

تمرین پرس دمبل با شراگ	
شدت ۷۰-۸۰٪	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۵/۲/۲	ست ۴
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	




تمرین چرخش به صورت زانو زدن تک پا	تکرار ۱۲	
	شدت ۷۵-۸۵%	
	ست ۴	
	ضرب آهنگ ۲/۲/۵	
	استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات		

تمرین | انتقال جانبی وزن



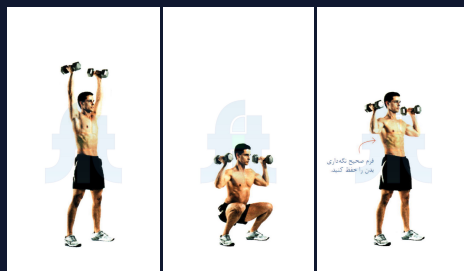
تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

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



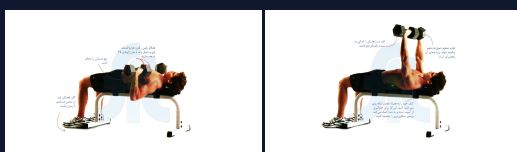
تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پرس سینه با دمبل



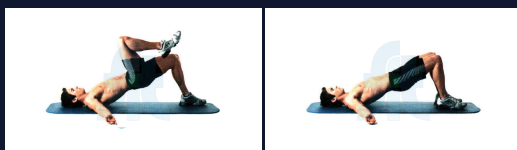
تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا کشیدن ران به شکل رژه روندگان



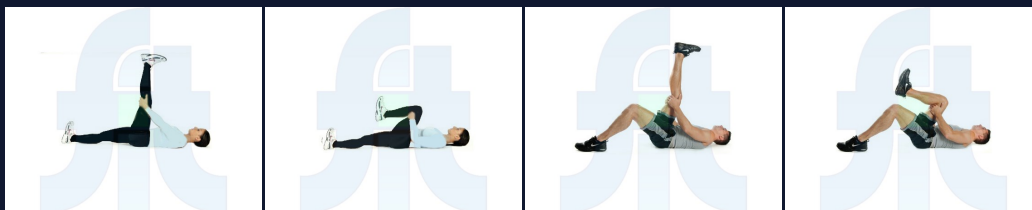
تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش همسترینگ



تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست