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

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	پرش دمبل با شراگ
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	بالا کشیدن همسترینگ
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	اسنچ تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	پارویی با سیم کش کف دستان رو به هم
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	١٢	پشت ران تک پا سر خردن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	بهترین تمرین کشششی برای عضله سه سر بازویی

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرین
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	بلند شدن ترکیه ای
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	١٢	دراز و نشست تعدیل شده
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	١٢	پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	١٢	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	١٢	شنا با دستان باز
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	١٢	پرس سینه با دمبل روی زمین
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	١٢	كشش پريغورميس

روز اول

















ست	سەر	توضيحات
	رپر	

پا پشت سر هم رسیدن

تراحت ٩٠-٥٥ ثانيه

نمرین| بالا کشیدن همسترینگ

تمرین∣ پرش دمبل با شراگ

تکرار ۱۲ شدت ۸۰% ۸۰۰۷

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

وضيحات سوپر ست

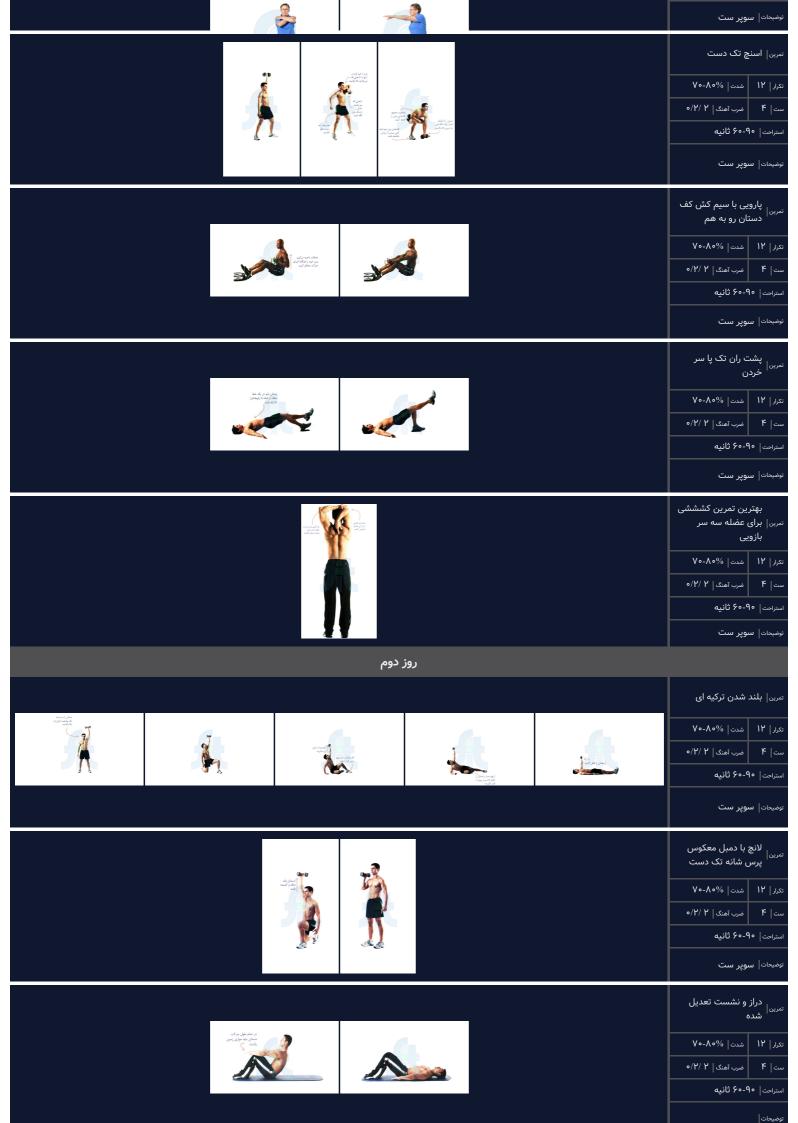
استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

لانچ با دمبل معکوس _{تمرین|} پرس شانه تک دست

به سراسر بدن				
شدت %۰۸-۰۷	تكرار ۱۲			
ضرب آهنگ ۲/۲/۰	ست ۴			

ثانىه	9۰-9۰	استراحت



	سوپر ست
	یا پشت سر هم خم و باز کردن گردن گردن الاست ۱۲ سدت ۱۳۰۸-۷۰ ست ۲ ۱۲/۰ ستراحت ۱۹-۶۰ ثانیه توفیحات سوپر ست
	تمرین الانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه ادر ۱۲ شدت ۱۸۰۵-۷۰ ست ۲ ۲ ۱/۱۰ استراحت ۱۹-۶۰ ثانیه توضیحات اسوپر ست
Silve state of the	تمرین منا با دستان باز تکرلر ۱۲ شدت ۱۰۰۸-۷۰ ست ۴ شرات ۱۲ مرد ۱
distribution of the state of th	تمرین پرس سینه با دمبل روی زمین درمین ۱۲ مین ۲۰۰۵ مین ۲۰ مرد ۱۲ مرد ۱۲ مرد ۱۲ مرد ۱۲ مرد ۱۳
	تعربن کشش پریفورمیس تکرار ۱۲ شدت ۱۰۰۵-۷۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۱ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توفیحات سوپر ست