

	سکات به همراه باز کردن سریع تمرین دست ها بالای سر
	تکرار ۱۲
5 CO-0	ست ۲
فرم صحيع تشعاري	شدت   %۰∧۰% ا
بين را حفظ كبيد	فرب آهنگ   ۲/ ۲/ ه
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست
قدم ردن به سبک ورزشکار <sup>تمرین</sup> روی اتنگشتان	لت زانو زده کف دست ها رو به <sub>تمرین</sub> صورت
تكرار ۱۲	تكرار   ۱۲
ست ۴	ست ۴
شدت   %٥٨-٧٠	شدت   %۰.۸۰% ا
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه	ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
استراحت ٥٩-٥٠ ثانيه	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست	توضیحات سوپر ست
روز دوم	
	تمرین اسنچ تک دست
بارو را هو کرددو ان و را تا جاری ک	تكرار ۱۲
J. Aprilla W. Aprilla jur	ست ا
بالخباري که مي توانيد مديل از مدين از ازدک بار پاداري مي در از انک بار پاداري مي در از انک دارمد	شدت   %۰.۸۰% ا
سیار را ماکند مدار وی کشتان به رسی ۱۷ کشتید به رسی ۱۷ کشتید کسیستر از برش	ضرب آهنگ   ۲/ ۲/ ه
	استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه
	توضيحات سوپر ست
تمرین پرش دمبل با شراگ	گام زدن به بالا همراه پرس <sup>تمرین</sup> سرشانه تک دست
تكرار ۱۲	تكرار   ۱۲
ست ۴	ست ا ۴
شدت % • ۸ - ۸ • ۷ م المراسم إدريت المراسم إدريت	شدت   %ه۸-۰۷
ضرب آهنگ ۲ /۲/ه استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه	ضرب آهنگ ۲ /۲/ه
	ا تامت ۱۰ د ۵ م ۱۰ د م

استراحت ۹۰-۰۶ ثانیه

توضیحات سوپر ست

استراحت ۹۰-۰۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

جلو بازو با هالتر لاری روی <sub>تمرین</sub> ا نیمکت			تمرین دراز و نشست با حمل وزنه
تکرار   ۱۲			تکرار   ۱۲
			ست ۲
ست ا	یک سفوه را به صورت محکو تر مقال سبته نگه دارید		شدت <mark>% ۰۸- ۰</mark> ۷
شدت   %• ۸ - • ۷			<u>'</u>
ضرب آهنگ ۲/۲/۰			ضرب آهنگ   ۲/ /۲/ه
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه			استراحت م۹-۶۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست
* ** 1			
Full Tandem (Foam) اتمرین			پشت بازو سیمکش کف دست
Full Tandem (Foam)   تمرین			پشت بازو سیمکش کف دست <sub>تمرین</sub> به جلو
تمرین   Full Tandem (Foam) تکرار   ۱۲	2	کند دستان ب <sub>ر دو</sub> ه بالا باشد.	پشت بازو سیمکش کف دست به جلو تکرار ۱۲
تعرین   Full Tandem (Foam) تکرار   ۱۲ ست   ۴	دستانتان رائے	که دستان ووه بالا باشد.	
تعرین   Full Tandem (Foam) تکرار   ۱۲ ست   ۴ شدت   ۷۰-۸۰۰	دستانتان را ب کلمار صاف کنید	که دستان و دستان و دوم بالا باشد.	تكرار   ۱۲
تمرین   Full Tandem (Foam) تکرار   ۱۲ ست   ۴ شدت   ۷۰۸-۰۷ ضرب آهنگ   ۲ /۲/۰	دستانتان را ب کلماز صاف کلید	کف دستان پر رومه بالا باشد. نا جایی که می توانید صاف	تکرار   ۱۲ ست   ۴
تعرین   Full Tandem (Foam) تکرار   ۱۲ ست   ۴ شدت   ۷۰-۸۰۰	دستاننان والے گاملا صاف کنید	کف دستان وروبه بالا باشد. تا جایی که می توانید ساف	تکرار   ۱۲ ست   ۴ شدت   ۷۰۸۰۰۰