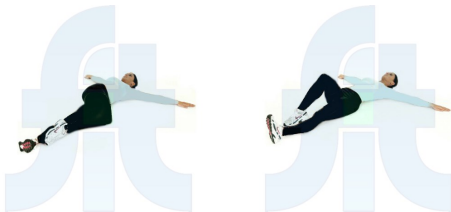
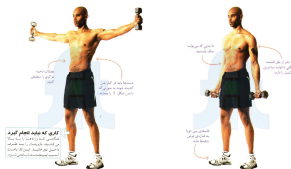


روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پروانه دست جلو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پروانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لمس انگشتان پا ایستاده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
دراز نشست مک گیل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
تعادل تک پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
نشر از جلو بغل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش مهره ها	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز سوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
اسکوات با مشت	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لمس انگشتان پا ایستاده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کوهنوردی دست به پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
ضربه به باسن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
زانو بلند	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شنا کردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
الگوی نزولی هیپ (کش)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراگ دست باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پله با دمبل از پهلوی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرس بالای سینه روی میز شیب دار	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش سه سر بازو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش سه سر بازو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۰/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

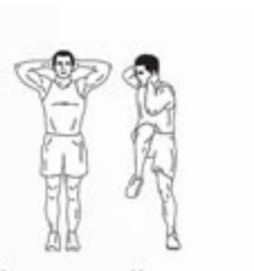
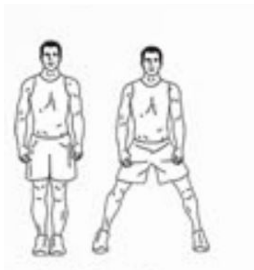
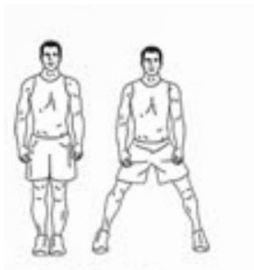
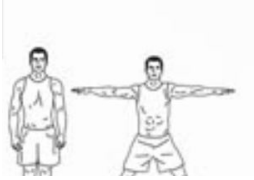
A line drawing of a man in a standing posture. His arms are extended horizontally to the sides, parallel to the ground. His legs are slightly apart, and he is wearing a t-shirt and shorts.

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۲۰
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   لمس انگشتان پا ایستاده	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۲۰
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   دراز نشست مک گیل	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۲۰
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   تعادل تک پا	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۲۰
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   بلند شدن ترکیه ای	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۲۰
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   نشر از جلو بغل	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۲۰
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   کشش مهره ها	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲ / ۲۰
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	



## روز دوم

تمرین   پریدن تی شکل	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%



ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/ ۵
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   نیم پروانه	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/ ۵
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   نیم پروانه	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/ ۵
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   زانو به آرنج	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/ ۵
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   کرانچ معکوس روی میز با فوم غلتان	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/ ۵
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   الگوی هیپ D۲ صعود (کش صندلی)	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/ ۵
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   اسنچ کتری شکل	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/ ۵
استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | نشر جلو سیم کش

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

پشت بازو با دمبل  
تمرین | خوابیده به پشت توپ  
سوئیچی

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش هیپ به ران

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش عضلات خم کننده  
هیپ زانو زده

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

## روز سوم

تمرین | اسکوات با مشت

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لمس انگشتان پا ایستاده

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲

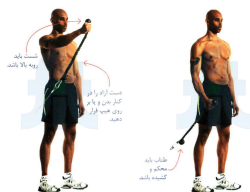
استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کوهنوردی دست به پا

تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه



تمرین | ضربه به باسن

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | زانو بلند

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شنا کردن

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | الگوی نزولی هیپ (کش)

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شراگ دست باز

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پله با دمبل از پهلوی

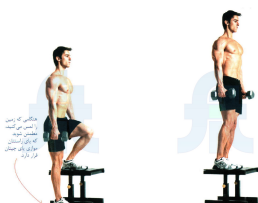
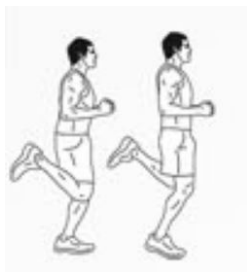
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پرس بالای سینه روی میز شیب دار

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

توضیحات | سوپر ست





تمرین   کشش سه سر بازو	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۲/۵
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	
تمرین   کشش سه سر بازو	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۲/۵
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	