BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۴	سركار خانم مرضيه رحيمى	۲۵

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پروانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	VA-%	۴	۱۲	لی لی
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	VA-%	۴	۱۲	پلانک پاهای بالا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	VA-%	۴	۱۲	تعادل تک پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	VA-%	۴	۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	VA-%	۴	۱۲	لت زانوزده
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	شنا با دستان جمع یا نزدیک به هم
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	کشش سه سر بازو

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پروانه دست جلو
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	پریدن تی شکل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	چرخش به صورت زانو زدن تک پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	تعادل استراتژی هیپ
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	لانچ به طرفین همره پرس سرشانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	نشر از جلو با دمبل
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	بالا کشیدن ران تک پا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷∘-۸∘%	۴	۱۲	کشش چهارسر ران

روز اول







شدت %•۸-•۷	تكرار ۱۲	
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست ۴	
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		
تمرین لی لی		
شدت %•۸-•۷	تكرار ۱۲	
ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰	ست ۴	
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه		
توضيحات سوير ست		

تمرين| پروانه

تمرین پلانک پاهای بالا		
شدت %۰۸-۰۷	تكرار ۱۲	
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴	

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات سوپر ست

تمرین| تعادل تک پا

شدت %•۸-•۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ┃ ۲ /۲/۰	ست ۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

لانچ همراه جلو بازو _{تمرین}| چکشی و پرس شانه تکرار | ۱۲ | شدت | ۱۲۰۰۰۷

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست| ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرين الت زانوزده

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷ ست ۲ /۲/۰ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

شنا با دستان جمع یا _{تمرین}| نزدیک به هم

تكرار | ۱۲ | شدت | %•٨-•٧ ضرب آهنگ 🛘 ۲/۲/۰ ست| ۴

_____ استراحت| ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

تمرین کشش سه سر بازو

تکرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ 🛘 ۲ /۲/۰ ست| ۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات**| سوپر ست**

تمرین| پروانه دست جلو

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷

ضرب آهنگ 🛘 ۲/۲/۰



























روز دوم





توضیحات سوپر ست

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

ست| ۴

تمرین| پریدن تی شکل

تكرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ ست ا ۴ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

چرخش به صورت زانو _{تمرین}| زدن تک پا

تكرار | ۱۲ | شدت | %۸۰۸۰۰۷ ضرب آهنگ 🛘 ۲/۲/۰ ست|۴

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

سوپر ست				
تمرین تعادل استراتژی هیپ				
تكرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷				
ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰				
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه				
توضیحات سوپر ست				
لانچ به طرفین همره ^{تمرین} پرس سرشانه				
تكرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷				
ست ۴ ۰/۲/۷ ضرب آهنگ ۲/۲/۰				
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه				
توضيحات سوپر ست				
تمرین نشر از جلو با دمبل				
تكرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷				
ست ۴ ۰/۲/ ۰ فرب آهنگ ۲ /۲/۰۰				
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه				
توضیحات سوپر ست				
تمرین بالا کشیدن ران تک پا				
تکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۸-۷۰				



ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

تمرین| کشش چهارسر ران

شدت %۰۸-۰۷	تکرار ۱۲
ضرب آهنگ ۲ /۲/۰	ست ۴
۰-۶۰ ثانیه	استراحت ۱۰

توضیحات**| سوپر ست**

















