## روز اول





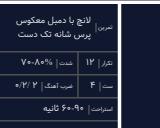












وضيحات سوپر ست





ٔ دستان رو به هم				
شدت   %۰۸-۰۷	تکرار   ۱۲			
ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	ست ۴			
استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه				
تنفي مات السوري والتر				

پارویی با سیم کش کف



عشلات تاجيه بدن خود را ه مرکان محکل مرکان محک	

بهترین صرین حسستی تمرین∣ برای عضله سه سر بازویی				
شدت   %۰۸-۰۷	تكرار   ۱۲			
ضرب آهنگ   ۰/۲/۲	ست  ۴			



ضرب آهنگ   ۲ /۲/ه	ست  ۴
۹-۰۶ ثانیه	استراحت • ا
ىوپر ست	نوضیحات <b>س</b>



## روز دوم



تمرين ابالا كشيدن همسترينگ

ستراحت | 9۰-۶۰ ثانیه

وضيحات سوپر ست

تمرین| اسنچ تک دست

ستراحت | 9۰-۶۰ ثانیه

توضیحات **سوپر ست** 

نمرین| پرش دمبل با شراگ

ستراحت ٩٠-۶٥ ثانيه

وضيحات سوپر ست

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست

پشت ران تک پا سر خردن

تکرار | ۱۲ | شدت | %۰۸-۰۷

ستراحت ٩٠-٩٥ ثانيه

توضيحات سوپر ست

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰

پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن

ضرب آهنگ ۲ /۲/۰









	man of market for the same of	Services of State of		تمرین الانج همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه تکرار ۱۲ شدت ا%۸۰۰۰ ست ا ۴ ضرب آهنگ ۱۲/۲/۰ استرات ا ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات ا سوپر ست
				پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن تکرار   ۱۲   شدت   ۱۳۰۸۰۰ ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲/۲/۰ استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه
در نداو طول حر کند	دراز و نشست تعدیل شده تکرار ۱۲ شدت   ۷۰-۸۰۰۰ ست   ۴ ضرب آهنگ   ۲/۲/۰ استراحت   ۶۹-۹۰ ثانیه توضیحات   سوپر ست	and the same of th		تمرین الانج با دمبل معکوس پرس شانه تک دست اکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۵ سست است ۱۳۰۸ ست استراتت ۱۹۰۵ ثانیه توضیحات اسوپر ست
A processor of the control of the co	تمرین   پرس سینه با دمبل روی ازمین   ۲۰   ۲۰   ۲۰   ۲۰   ۲۰   ۲۰   ۲۰   ۲		girt and girt a	تمرین  شنا با دستان باز  ۲۷   ۱۲   شدت  ۷۰-۸۰%  ست   ۴   ضرب آهنگ   ۲/۲/۰  استراحت   ۹۰-۶۰ ثانیه  توفیحات   سوپر ست
				تمرین  کشش پریفورمیس تکرار  ۱۲  شدت  %۰۸۰۰ ست  ۴  ضرب آهنگ  ۴/۲/۰ استراحت  ۶۰-۹۰ ثانیه

وضيحات سوپر ست