

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پروانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالاآوردن جانبی پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پروانه دست جلو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پلانک	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
چهار نقطه پا بالا چرخاندن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پشت ساق پا با دمبل ایستاده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش کمر	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پروانه جانبی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکوات با مشت	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پروانه جانبی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لی لی ت پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
قدم چرخشی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کرانچ معکوس روی میز با فوم غلتان	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
انتقال وزن با استراتژی مچ پا به عقب	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شراگ دست باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن ران و لگن سر روی توپ سوییسی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسکات با هالتر پا باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش پشت ساق زانو خم	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش پریفورمیس	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز سوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
لمس انگشتان پا ایستاده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پروانه جانبی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پریدن جانبی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالاآوردن جانبی پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پروانه به جلو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شکم ۷	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
ددلیفت تک پا دست مخالف کشیدن (دمبل)	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن ران و لگن سر روی توپ سوییسی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بارفیکس خوابیده پارویی معکوس با حوله	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش سه سر بازو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش پریفورمیس	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز اول



تمرین | پروانه

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

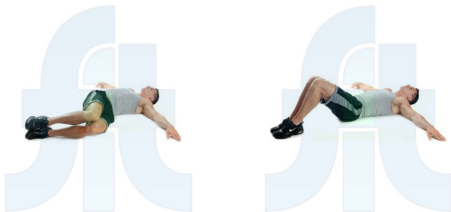
ضرب آهنگ | ۲ / ۵ / ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

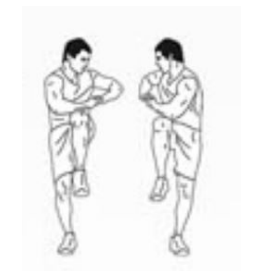
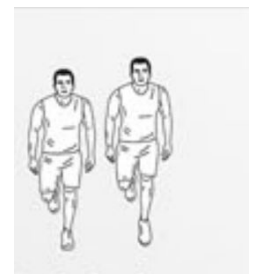
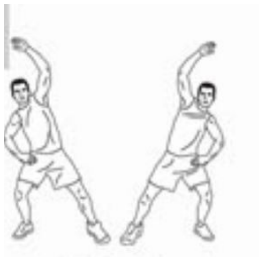
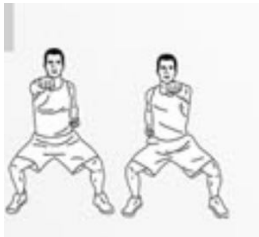
تمرین | بالاآوردن جانبی پا

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پروانه دست جلو	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پلانک	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین چهار نقطه پا بالا چرخاندن	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پشت ساق پا با دمبل ایستاده	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین کشش کمر	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	



روز دوم

تمرین پروانه جانبی	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%



ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵
--------	-----------------

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
-----------------------	--

توضیحات سوپر ست	
-------------------	--

تمرین اسکوات با مشث	
-----------------------	--

تکرار ۱۲	شدت %۸۰-۷۰
------------	--------------

ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵
--------	-----------------

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
-----------------------	--

توضیحات سوپر ست	
-------------------	--

تمرین پروانه جانبی	
----------------------	--

تکرار ۱۲	شدت %۸۰-۷۰
------------	--------------

ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵
--------	-----------------

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
-----------------------	--

توضیحات سوپر ست	
-------------------	--

تمرین لی لی ت پا	
--------------------	--

تکرار ۱۲	شدت %۸۰-۷۰
------------	--------------

ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵
--------	-----------------

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
-----------------------	--

توضیحات سوپر ست	
-------------------	--

تمرین قدم چرخشی	
-------------------	--

تکرار ۱۲	شدت %۸۰-۷۰
------------	--------------

ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵
--------	-----------------

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
-----------------------	--

توضیحات سوپر ست	
-------------------	--

تمرین کرانچ معکوس روی میز با فوم غلتان	
--	--

تکرار ۱۲	شدت %۸۰-۷۰
------------	--------------

ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵
--------	-----------------

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
-----------------------	--

توضیحات سوپر ست	
-------------------	--

تمرین انتقال وزن با استراتژی مچ پا به عقب	
---	--

تکرار ۱۲	شدت %۸۰-۷۰
------------	--------------

ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵
--------	-----------------

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
-----------------------	--

توضیحات سوپر ست	
-------------------	--

تمرین شراگ دست باز	
----------------------	--

تکرار ۱۲	شدت %۸۰-۷۰
------------	--------------

ست ۴	ضرب آهنگ ۲/ ۵
--------	-----------------

استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
-----------------------	--

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا کشیدن ران و لگن
سر روی توپ سوییسی

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | اسکات با هالتر پا باز

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش پشت ساق زانو
خم

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش پریفورمیس

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لمس انگشتان پا ایستاده

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پروانه جانبی

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

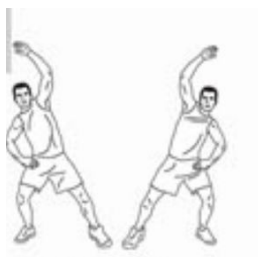
توضیحات | سوپر ست

تمرین | پریدن جانبی

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۲/۰

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

روز سوم



تمرین | بالا آوردن جانبی پا

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پروانه به جلو

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شکم ۷

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | ددلیفت تک پا دست مخالف کشیدن (دمبل)

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی

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

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا کشیدن ران و لگن سر روی توپ سوییسی

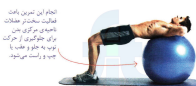
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰٪
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۵/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بارفیکس خوابیده پارویی معکوس با حوله

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

توضیحات | سوپر ست





تمرین کشش سه سر بازو		
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%	
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۲۰	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		
تمرین کشش پریفورمیس		
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%	
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۲۰	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		
توضیحات سوپر ست		