

BMI نام و نام خانوادگی
۲۸ جناب آقا امیر اخوان

سن
۳۷

روز اول



تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



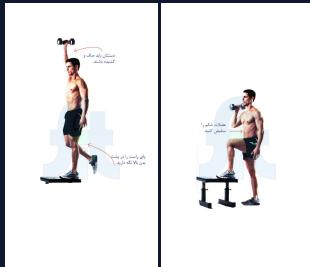
تمرین | کشش همسترینگ

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



گام زدن به بالا همراه
تمرین | پرس سرشاره تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



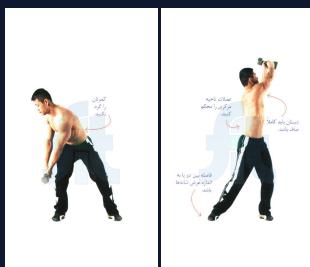
گام زدن به بالا همراه
تمرین | پرس سرشاره تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



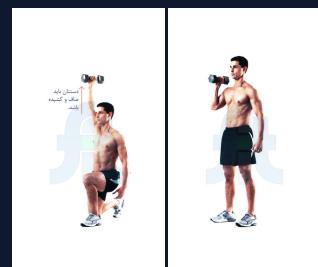
کشیدن دمبل به منار
تمرین | بدن

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



لاینج با دمبل معکوس
تمرین | پرس شانه تک دست

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



پارویی با سیم کش
تمرین | دستگیره طبای

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست



پا پشت سر هم کامل و
تمرین | دستیابی به بالا

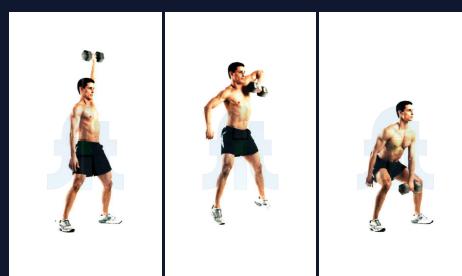
تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

روز دوم



اسنج تک دست دمبل
تمرین | زیر زانو

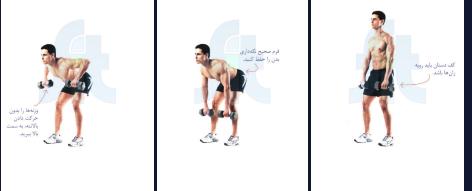
تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

سست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر سست

لیفت مرده پا صاف با
تمرين | دمبل به همراه پاروبي



نکار شدت	۱۲	٪ ۷۰-۸۵
نکار ضرب آهنگ	۴	۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

اسنج تک دست دمبل
تمرين | زیر زانو



نکار شدت	۱۲	٪ ۷۰-۸۵
نکار ضرب آهنگ	۴	۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

چرخش روسی به همراه
تمرين | بالا نگه داشتن پاها



نکار شدت	۱۲	٪ ۷۰-۸۵
نکار ضرب آهنگ	۴	۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

لیفت مرده پا صاف با
تمرين | دمبل به همراه پاروبي



نکار شدت	۱۲	٪ ۷۰-۸۵
نکار ضرب آهنگ	۴	۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

تمرين | کشش بند ایلیوتیبیال



نکار شدت	۱۲	٪ ۷۰-۸۵
نکار ضرب آهنگ	۴	۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		

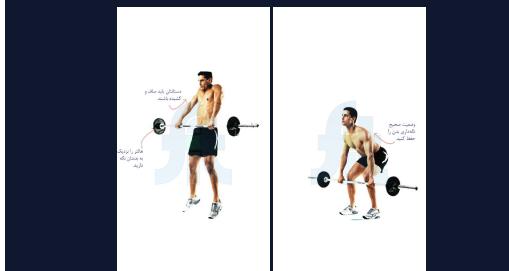
توضیحات | سوپر ست

تمرين | شراغ

نکار شراغ	۱۲	٪ ۷۰-۸۵
نکار ضرب آهنگ	۴	۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

تمرين | پرس سینه با دمبل
متناوب



نکار شدت	۱۲	٪ ۷۰-۸۵
نکار ضرب آهنگ	۴	۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

تمرين | چرخش خارجی بازو با
دمبل نشسته



نکار شدت	۱۲	٪ ۷۰-۸۵
نکار ضرب آهنگ	۴	۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		

توضیحات | سوپر ست

تمرين | تعادل (تخته تعادل)

تمرين | کشش کمر



۷۰-۸۵%	شدت	۱۲	تکرار
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست
۴-۶ ثانیه	استراحت		
توضیحات	سوپر ست		



روز سوم



تمرین | زیر زانو
اسنج تک دست دمبل

۷۰-۸۵%	شدت	۱۲	تکرار
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست
۴-۶ ثانیه	استراحت		
توضیحات	سوپر ست		



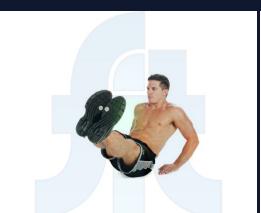
تمرین | زیر زانو
اسنج تک دست دمبل

۷۰-۸۵%	شدت	۱۲	تکرار
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست
۴-۶ ثانیه	استراحت		
توضیحات	سوپر ست		



تمرین | اسنچ کری شکل

۷۰-۸۵%	شدت	۱۲	تکرار
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست
۴-۶ ثانیه	استراحت		
توضیحات	سوپر ست		



تمرین | چرخش هیپ

۷۰-۸۵%	شدت	۱۲	تکرار
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست
۴-۶ ثانیه	استراحت		
توضیحات	سوپر ست		



تمرین | مچ پا
انتقال وزن با استراتژی

۷۰-۸۵%	شدت	۱۲	تکرار
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست
۴-۶ ثانیه	استراحت		
توضیحات	سوپر ست		

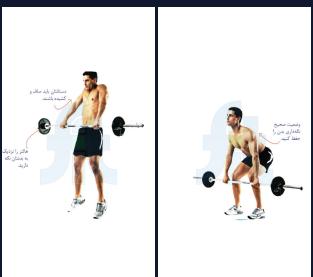


تمرین | شنا به صورت T

۷۰-۸۵%	شدت	۱۲	تکرار
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست
۴-۶ ثانیه	استراحت		
توضیحات	سوپر ست		

تمرین | کشش سینه

۷۰-۸۵%	شدت	۱۲	تکرار
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست
۴-۶ ثانیه	استراحت		



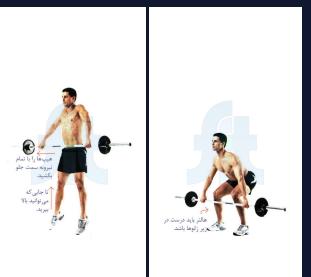
تمرين | شراگ

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ سیمین

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | شراگ دست باز

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ سیمین

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | بالا کشیدن ران تک پا سر روی فاوب بوسو

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ سیمین

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



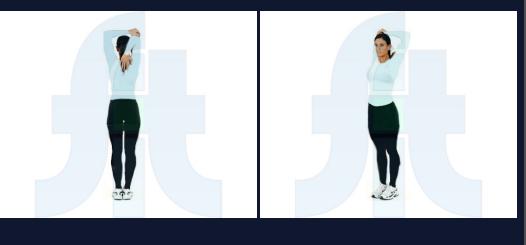
تمرين | شراگ دست باز

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ سیمین

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | کشش سه سر بازو

۷۰-۸۰% شدت | ۱۲ تکرار

۰/۲/۲ ضرب آهنگ | ۴ سیمین

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست