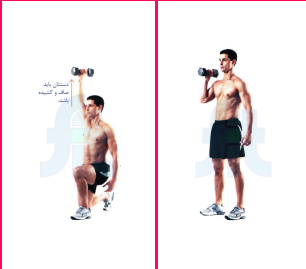


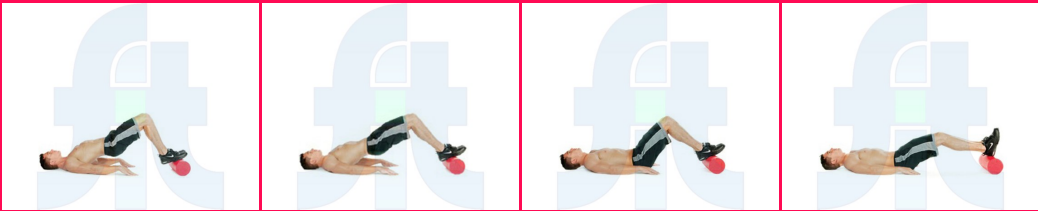
سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۵	سرکار خانم مرضیه رحیمی	۲۴

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پرش دمبل با شراگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن همسترینگ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
اسنچ تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پارویی با سیم کش کف دستان رو به هم	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پشت ران تک پا سر خردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بهترین تمرین کششی برای عضله سه سر بازویی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
بلند شدن ترکیه ای	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
دراز و نشست تعدیل شده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شنا با دستان باز	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دمبل روی زمین	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   پرش دمبل با شراگ	
		تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
		ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۵/۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
		توضیحات   سوپر ست	

		تمرین   لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	
		تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
		ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۵/۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
		توضیحات   سوپر ست	



		تمرین   بالا کشیدن همسترینگ	
		تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
		ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۵/۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
		توضیحات   سوپر ست	

		تمرین   پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن	
		تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
		ست   ۴	ضرب آهنگ   ۲/۵/۲
		استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات   سوپر ست									
تمرین   اسنچ تک دست									
تکرار   ۱۲		شدت   ۷۰-۸۰%		ست   ۴					
									
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه									
توضیحات   سوپر ست									





تمرین   پارویی با سیم کش کف		دستان رو به هم	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%		
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲		
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات   سوپر ست			

 <p>عضلات ناحیه میانی پس تنه عضلات کمر</p>	
---	---



تمرین   پشت ران تک پا سر خردن	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

	
---	---

پشتانی را به هر یک از  
عضلات ران و با توجه به  
کشش بدن




بهرترین تمرین کشششی	
تمرین   برای عضله سه سر بازویی	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	




روز دوم					
تمرین   بلند شدن ترکیه ای					
تکرار   ۱۲		شدت   ۷۰-۸۰%			
ست   ۴		ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه					
توضیحات   سوپر ست					



تمرین   لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست	
تکرار   ۱۲	شدت   ۷۰-۸۰%
ست   ۴	ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات   سوپر ست	

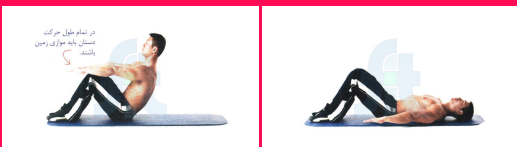





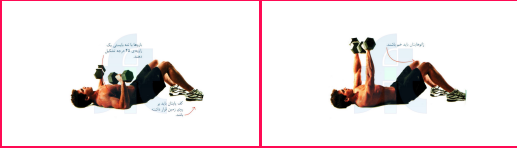





تمرین   دراز و نشست تعدیل شده							
تکرار   ۱۲		شدت   ۷۰-۸۰%		ست   ۴			
				ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲			
استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه							
توضیحات							

--	--



<div data-bbox="288 76 1066 271">  </div>	<div data-bbox="1342 0 1576 331"> <div>سوپر ست</div> <div>تمرین پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن</div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div> </div>
<div data-bbox="367 351 987 622">  </div>	<div data-bbox="1342 331 1576 638"> <div>تمرین لانج همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه</div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div> </div>
<div data-bbox="419 714 936 862">  </div>	<div data-bbox="1342 638 1576 945"> <div>تمرین شنا با دستان باز</div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div> </div>
<div data-bbox="419 1023 936 1169">  </div>	<div data-bbox="1342 945 1576 1252"> <div>تمرین پرس سینه با دمبل روی زمین</div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div> </div>
<div data-bbox="549 1299 807 1505">  </div>	<div data-bbox="1342 1252 1576 1556"> <div>تمرین کشش پریفورمیس</div> <div>تکرار   ۱۲</div> <div>شدت   ۷۰-۸۰%</div> <div>ست   ۴</div> <div>ضرب آهنگ   ۵/۲/ ۲</div> <div>استراحت   ۶۰-۹۰ ثانیه</div> <div>توضیحات   سوپر ست</div> </div>