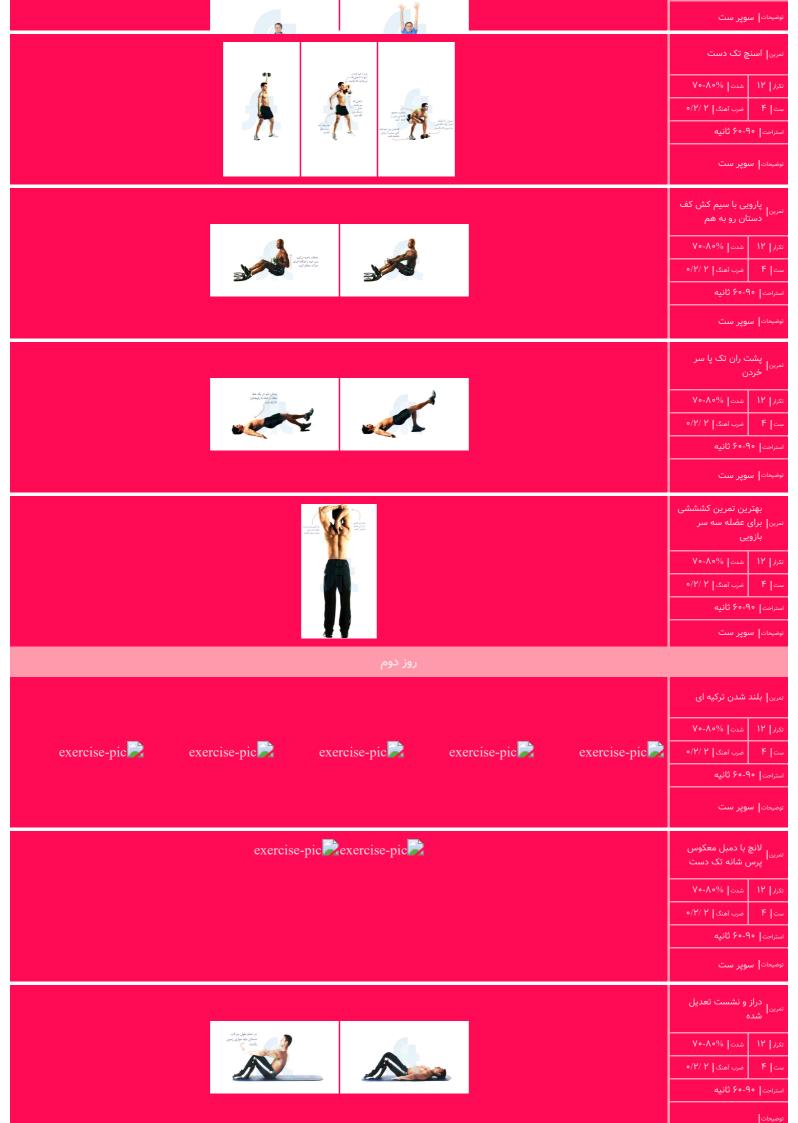
BMI	نام و نام خانوادگی	سن
44	سركار خانم مرضيه رحيمي	۲۵

روز اول روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	٧٥-٨٥%	k	۱۲	پرش دمبل با شراگ
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	بالا کشیدن همسترینگ
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پا پشت سر هم رسیدن به سراسر بدن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	اسنچ تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پارویی با سیم کش کف دستان رو به هم
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پشت ران تک پا سر خردن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	بهترین تمرین کشششی برای عضله سه سر بازویی

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	بلند شدن ترکیه ای
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	دراز و نشست تعدیل شده
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	V•-A•%	۴	۱۲	پا پشت سر هم خم و باز کردن گردن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	V•-A•%	۴	۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	شنا با دستان باز
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پرس سینه با دمبل روی زمین
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	۲/۰/۲	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	كشش پريفورميس

سوپرست	۹۰-۶۰ ثانیه	Y/o/Y	V°-Λ°%	۴	۱۲	كشش پريفورميس	
			 ل_				
		exercise-pic	exercise-	pic			تمرین پرش دمبل با شراگ
							تکرار ۱۲ شدت %۰۸-۰ ۷
						-	
							ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/ ه
							استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه
							توضیحات <mark> سوپر ست</mark>
		exercise-pic	exercise-	pic			لانچ با دمبل معکوس _{تمرین} پرس شانه تک دست
						-	
						L	تكرار ۱۲ شدت %•٨-•٧
							ست ا ۴ ضرب آهنگ ا ۲ /۲/۰
							استراحت ۱۹۰-۶۰ ثانیه
							توضيحات سوپر ست
							تمرین بالا کشیدن همسترینگ
							تکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۸-۰۷
							ست ا ۴ ضرب آهنگ ا ۲ /۲/۷
	1	Dec.	40.000	Sal Sal	400		

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



	سوپر ست
exercise-pic exercise-pic	پا پشت سر هم خم و باز تمرین کردن گردن تکرار ۱۲ شدت ۸۰۰-۷۰ ست ۴ فرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۶۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
And the second of the second o	تمرین لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه تکرار ۱۲ شدت ۸۰۰-۷۰ ست ۴ مرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
So that we will be a second of the second of	تمرین شنا با دستان باز تکرار ۱۲ شدت ۵۰۸-۰۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲ /۲/۰ استرادت ۹۰-۶۰ ثانیه
Applications of the state of th	تمرین ازمین سینه با دمبل روی ازمین ازمین ۱۲ ست ا ۸۰۰۰۰۰ ست ا ۴ ست ا ۱۲/۰۰۰ ستراحت ا ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات ا سوپر ست
	تدرین کشش پریفورمیس تکرار ۱۲ شدت %۰۸-۰۷ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استرات ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست