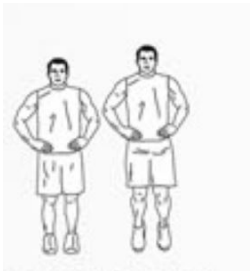
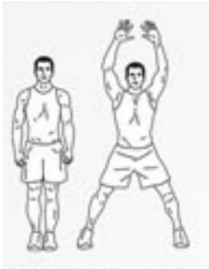


سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۵	سرکار خانم مرضیه رحیمی	۲۴

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پروانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لی لی	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پلانک پاهای بالا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
تعالدل تک پا	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
لت زانورده	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
شنا با دستان جمع یا نزدیک به هم	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

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
پروانه دست جلو	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
پریدن تی شکل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
چرخش به صورت زانو زدن تک پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
تعالدل استراژی هیپ	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
لانچ به طرفین همره پرس سرشانه	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
نشر از جلو با دمبل	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن ران تک پا	۱۲	۴	۷۰-۸۰%	۲/۵/۲	۶۰-۹۰ ثانیه	سوپرست
کشش چهارسر ران	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 لی لی	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۵/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین پلانک پاهای بالا	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۵/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین تعادل تک پا	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲/۵/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لت زانورده

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | شنا با دستان جمع یا نزدیک به هم

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش سه سر بازو

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پروانه دست جلو

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پریدن تی شکل

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | چرخش به صورت زانو زدن تک پا

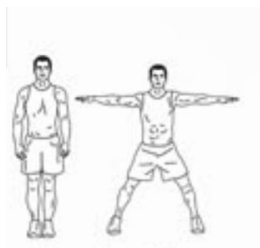
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات |



روز دوم



سوپر ست

تمرین | تعادل استراتژی هیپ

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لانچ به طرفین همراه پرس سرشانه

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | نشر از جلو با دمبل

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا کشیدن ران تک پا

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش چهارسر ران

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۲ / ۲۰

استراحت | ۹۰-۶۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

