



BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۳۴	سرکار خانم شیرین شیرانی	۲۵

روز اول

	 <p>زانوی پای عقب باید تا نزدیکی تماس با زمین پایین بیاید.</p>	 <p>فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید.</p>	تمرین لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
			تکرار ۱۲
			ست ۴
			شدت ۷۰-۸۰٪
			ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
			توضیحات سوپر ست

	 <p>فرم صحیح نگه‌داری بدن را حفظ کنید.</p>	تمرین اسکات به همراه باز کردن سریع دست‌ها بالای سر
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

		تمرین تاب دادن یک پا به داخل و خارج
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

تمرین Standing Ankle Inversion			تمرین لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
تکرار ۱۲			تکرار ۱۲
ست ۴			ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪			شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲			ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست



تمرین پولاور باهالتر لاری			تمرین لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
تکرار ۱۲			تکرار ۱۲
ست ۴			ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪			شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲			ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست			توضیحات سوپر ست



روز دوم

		تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست



		تمرین لیفت مرده پا صاف با دمبل به همراه پارویی
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

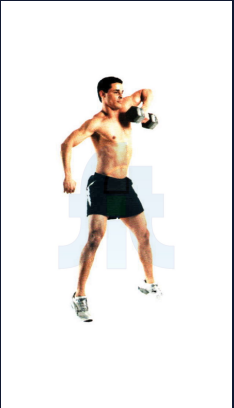


		تمرین اسنچ کتری شکل
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست
		تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست
		تمرین اسنچ کتری شکل
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست
		تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
		تکرار ۱۲
		ست ۴
		شدت ۷۰-۸۰٪
		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
		توضیحات سوپر ست

تمرین بارفیکس کف دست ها رو جلو	 	تمرین شراگ
تکرار ۱۲		تکرار ۱۲
ست ۴		ست ۴
شدت ۷۰-۸۰٪		شدت ۷۰-۸۰٪
ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست		توضیحات سوپر ست

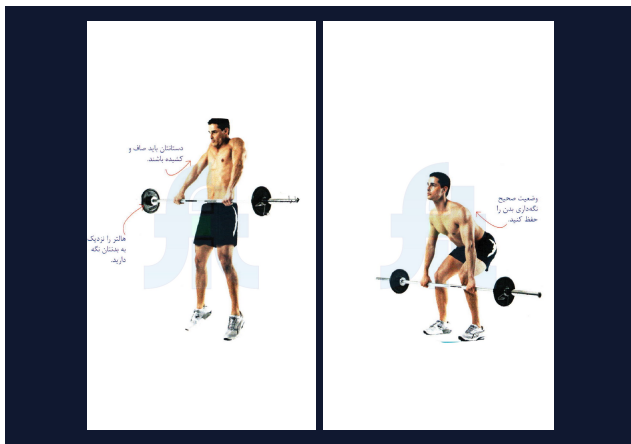
 	تبدیل حرکت پشت بازو جوابیده
	تمرین به پشت به پرس سینه دست جمع
	تکرار ۱۲
	ست ۴
	شدت ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست

روز سوم

 	تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
	تکرار ۱۲
	ست ۴
	شدت ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست

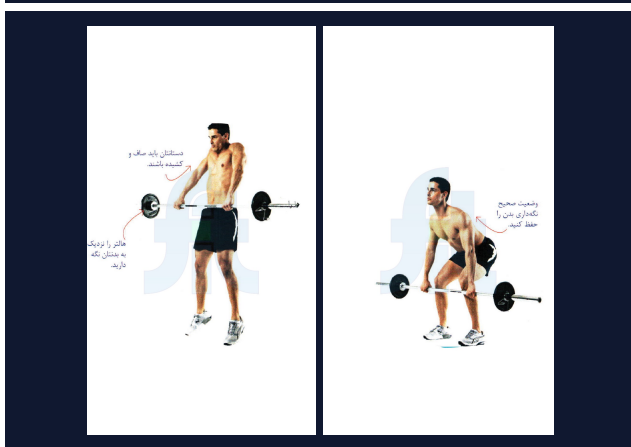
 	تمرین اسنچ تک دست دمبل زیر زانو
	تکرار ۱۲
	ست ۴
	شدت ۷۰-۸۰٪
	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
	توضیحات سوپر ست

تمرین شرآگ
تكرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست



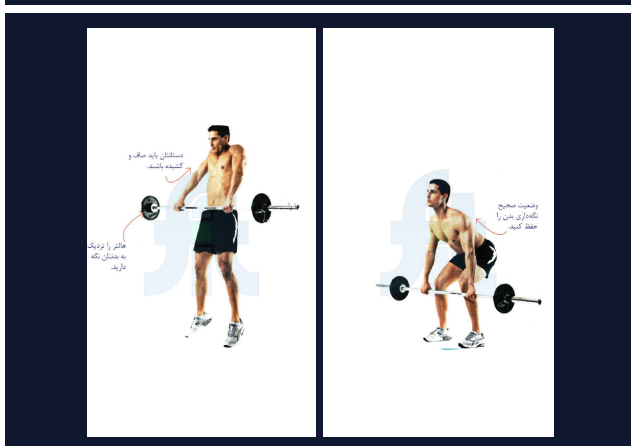
تمرین شرآگ
تكرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست

تمرین چاپ همراه با چرخش به زانو زدن با یک پا
تكرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست



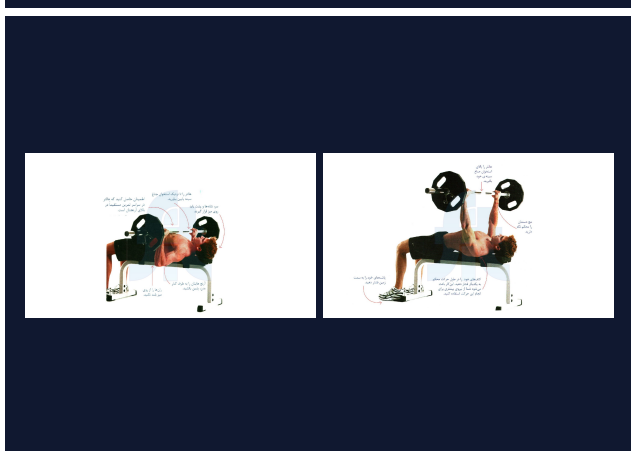
تمرین شرآگ
تكرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست

تمرین شرآگ دست باز
تكرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست



تمرین شرآگ
تكرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست

تمرین پرس سرشانه با دمبل تک
تكرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست



تمرین پرس سینه
تكرار ۱۲
ست ۴
شدت ۷۰-۸۰%
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه
توضیحات سوپر ست