BMI	نام و نام خانوادگی	سن
77	سركار خانم مائده اسدى	۲۴

روز اول						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٥-٨٥%	۴	۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پلانک پاهای بالا
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	محور جانبى دوطرفه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	بلند شدن ترکیه ای
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	اسکات پرش با وزن بدن
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	بهترین تمرین کششی برای عضله دو سر بازویی

روز دوم						
توضيحات	استراحت	ضرب آهنگ	شدت	ست	تكرار	تمرين
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	اسکات به همراه باز کردن سریع دست ها بالای سر
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	٧٠-٨٠%	۴	۱۲	دراز نشست
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	پا پشت سرهم و دستیابی جانبی (فوم)
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	جلو بازو با هالتر لاری روی نیمکت
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/•/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	نشرخم با دمبل خوابيده
سوپرست	۹۰-۹۰ ثانیه	Y/o/Y	۷۰-۸۰%	۴	۱۲	کشش سه سر بازو

روز اول

با دمبل معکوس _ب شانه تک دست	لانچ _{نمرين} پرس
شدت %۰۸-۰۷	نکرار ۱۲

ضرب آهنگ ۲/۲/۰	ت ۴

وضيحات سوپر ست

ت سریع دست ها ی سر	ین کردر
شدت %•۸-•۷	ار ۱۲

ضرب آهنگ ۲/۲/ه	۴

ضرب آهنگ ۰/۲/۲	د ۴
۰-۶۰ ثانیه	نراحت ١٠

تمرین| پلانک پاهای بالا

V∘- ∧∘ %	شدت	۱۲۱

استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه

توضيحات سوپر ست





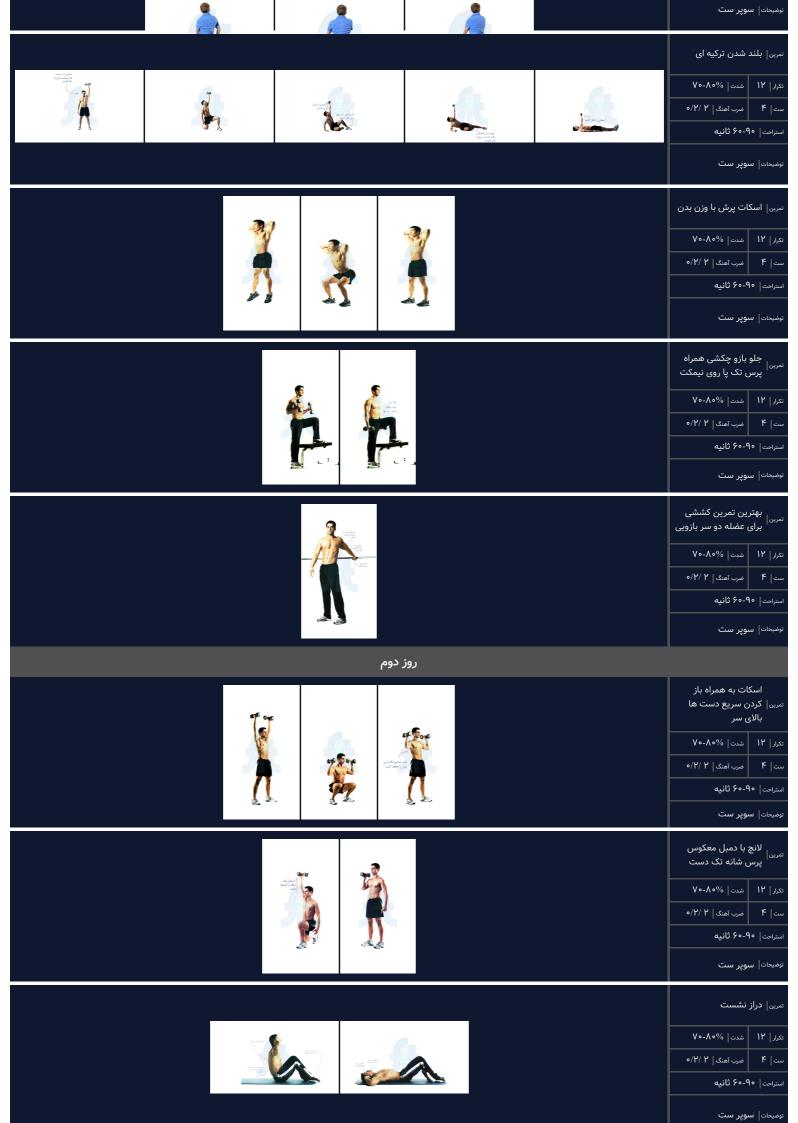


محور جانبى دوطرفه	تمرين
شعور جانبي دوطرف	نمرين

شدت %•٨-•٧	تكرار ۱۲

•/F/	Г	ىنگ	۰ اه	ضرب	٢	ست

تراحت ٩٠-٩٥ ثانيه



	تمرین پا پشت سرهم و تمرین دستیابی جانبی (فوم) تکرار ۱۲ شدت ا ۵۰-۷۰ ست ۲ ضرب آهنگ ۲/۲/۰ استراحت ا ۹۰-۶۰ ثانیه
And the state of t	تمرین النج همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه تکرار ۱۲ شدت ا ۱۸۰۰ ۱۳ ست ا ۱۲/۰ استراحت ا ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات ا سوپر ست
I given as Audit. Segre to Septide. The second of the se	تمرین جلو بازو با هالتر لاری روی نیمکت تکرار ۱۲ شدت ۱۳۰۹ ست ۲۰۱۹ ستا ۲۰۱۹ ستراحت ۱۹۰۹ ثانیه توضیحات اسوپر ست
	تمرین نشرخم با دمبل خوابیده تکرار ۱۲ شدت ۱۲۰۸۰۰ ست ۴ ۲۰/۲۰ استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه توضیحات سوپر ست
	تمرین کشش سه سر بازو تکرار ۱۲ شدت %۸۰۸۰۰ ست ۴ ضرب آهنگ ۲/۲/۲ استراحت ۹۰-۶۰ ثانیه توضیحات سوپر ست