

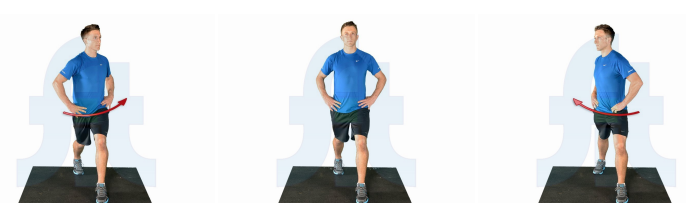
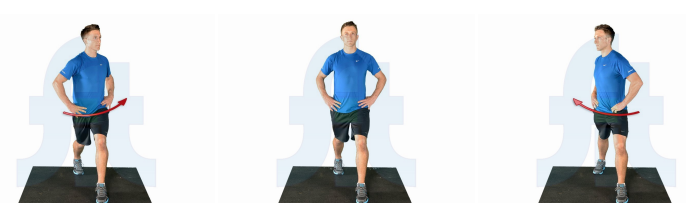
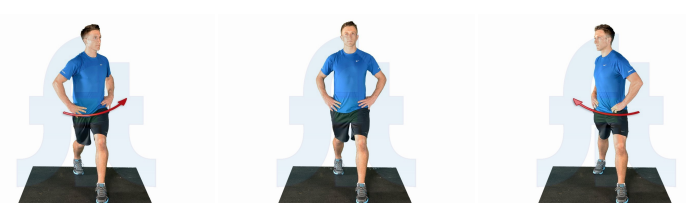




سن	نام و نام خانوادگی	BMI
۲۶	جناب آقای مهدی حافظپور	۲۲

روز اول						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
زانو به آرنج	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
اسکی بازی	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
شتر گربه	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
چرخش لگن	۲۰_۱۲_۶_۱۰ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بلند شدن ترکیه ای	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
بالا کشیدن ران تک پا	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دمبل	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
خم شدن گردن	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز دوم						
تمرین	تکرار	ست	شدت	ضرب آهنگ	استراحت	توضیحات
بالاآوردن جانبی پا	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
لمس انگشتان پا ایستاده	۲۰_۱۲	۵_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
دراز و نشست با حمل وزنه	۲۰_۱۲	۴_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
تعادل نیمه زانو زدن و چرخش تنه	۲۰_۱۲_۶_۱۰ تک پا	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
پرس سینه با دمبل	۲۰_۱۲	۳_۱	۷۰-۸۰%	آرام	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست
کشش شانه	۱	۳_۱	۷۰-۸۰%	۳۰ثانیه	۹۰_۰ ثانیه	سوپرست

روز اول

تمرین زانو به آرنج	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین اسکی بازی	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین شتر گربه	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	
تمرین چرخش لگن	
تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	



تمرین | بلند شدن ترکیه ای

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالا کشیدن ران تک پا

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پرس سینه با دمبل

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | خم شدن گردن

تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ثانیه
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | بالاآوردن جانبی پا

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | لمس انگشتان پا ایستاده

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۵_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

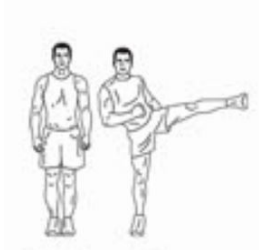
تمرین | دراز و نشست با حمل وزنه

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۰_۹۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست



روز دوم



تمرین | تعادل نیمه زانو زدن و چرخش تنه

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | پرس سینه با دمبل

تکرار ۲۰_۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ آرام
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

تمرین | کشش شانه

تکرار ۱	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۳_۱	ضرب آهنگ ۳۰ ثانیه
استراحت ۹۰_۰ ثانیه	

توضیحات | سوپر ست

