

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۲	سرکار خانم_مائه_اسدی	۲۴

روز اول

تمرین | چرخش دایره ای مچ پا

تکرار | ۱۲

شدت | ۷۰-۸۰%

ست | ۴

ضرب آهنگ | ۵/۲/ ۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست

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

		
	<p>پایه را هم آگهی پایه را هم آگهی پایه را هم آگهی</p>	<p>پایه را هم آگهی پایه را هم آگهی پایه را هم آگهی</p>

				کرانچ با پاهای بالا کشیده تمرین کشیده	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%		تکرار ۱۲	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		سرعت ۴	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه					
توضیحات سوپر ست					

				لانچ با دمبل معکوس پرس شانه تک دست تمرین پرس	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%		تکرار ۱۲	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲		سرعت ۴	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه					
توضیحات سوپر ست					

				تمرین شنای صعودی	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰٪		تکرار ۱۲	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/۲		سرعت ۴	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست				توضیحات سوپر ست	

				تمرین گام زدن به بالا همراه پرس سرشانه تک دست	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰٪		تکرار ۱۲	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/۲		سرعت ۴	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست				توضیحات سوپر ست	

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
سرعت ۴		ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			


||
||
||

روز دوم

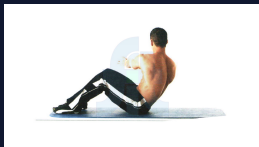

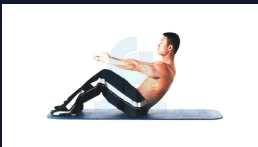
					تمرین بلند شدن ترکیه ای
--	--	--	--	--	---------------------------

توضیحات سوپر ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه		ست ۴		ضرب آهنگ ۲ / ۰/۲/ ۵		شدت ۷۰-۸۰٪		تکرار ۱۲	

<div>تمرین لانچ همراه جلو بازو چکشی و پرس شانه</div>			
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%	
ست ۴		ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲	
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست			

	 <p>این حرکت باید صاف و کشیده باشد.</p>	 <p>زانو را در راستای پایه ها قرار دهید تا فشار بر مفاصل کمتر باشد.</p>	 <p>از درجه صاف خارج نشوید تا فشار کمتری بر مفاصل وارد شود.</p>
---	--	--	--

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

	 <p>دست را به پشت پای خود بردارید</p>	
---	--	--

				تمرین پارویی باسیم کش دستگیره طنابی	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%		ست ۴	
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست					

				تمرین لانچ پا دمبل معکوس پرس شانه تک دست	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰%		ست ۴	
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست					

				تمرین کشش کمر	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰٪		ست ۴	
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست					

				تمرین جلو بازو چکشی همراه پرس تک پا روی نیمکت	
تکرار ۱۲		شدت ۷۰-۸۰٪		ست ۴	
ضرب آهنگ ۰/۲/ ۲		استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه			
توضیحات سوپر ست					

تمرین چهار نقطه پا بالا چرخاندن	
تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۵/۲/ ۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضیحات سوپر ست	


--