

BMI	نام و نام خانوادگی	سن
۲۸	جناب_آقای_امیر_اخوان	۳۷

روز اول



تمرين | بلند شدن ترکييه اي

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضيحات | سوبر ست



تمرين | دستيابي (تاب خوردن اغراق آمييز بازو به جلو)

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	

توضيحات | سوبر ست



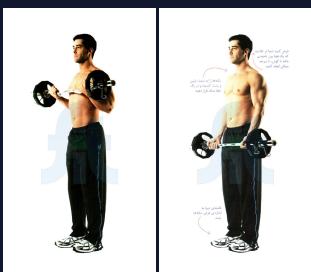
تمرين | لانج با دمبل معکوس پرس شاهه تک دست

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضيحات سوبر ست	



تمرين | لانج به طرفين همه ره پرس سرشانه

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضيحات سوبر ست	



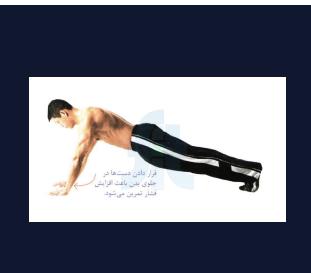
تمرين | جلو بازو با هالت لاري

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضيحات سوبر ست	



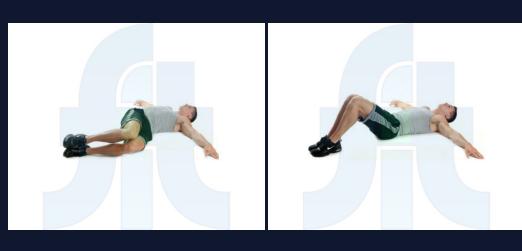
تمرين | پريش دمبل با شراك

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضيحات سوبر ست	



تمرين | پلانك دستان باز

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضيحات سوبر ست	



تمرين | کشش کمر

تکرار ۱۲	شدت ۷۰-۸۰%
ست ۴	ضرب آهنگ ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه	
توضيحات سوبر ست	

روز دوم

تمرين پرس سينه با دمبل روی توپ سوبيسي
تكرار ۱۲
شدت ۷۰-۸۰%
سرعه آهنگ ۴
ست ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات سوبر ست



تمرين اسنچ کتری شکل
تكرار ۱۲
شدت ۷۰-۸۰%
سرعه آهنگ ۴
ست ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات سوبر ست



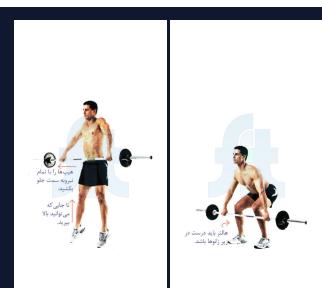
تمرين اسنچ کتری شکل
تكرار ۱۲
شدت ۷۰-۸۰%
سرعه آهنگ ۴
ست ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات سوبر ست



تمرين شنا کردن
تكرار ۱۲
شدت ۷۰-۸۰%
سرعه آهنگ ۴
ست ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات سوبر ست



تمرين شنا به سبک جودوکاران
تكرار ۱۲
شدت ۷۰-۸۰%
سرعه آهنگ ۴
ست ۰/۲/۲
استراحت ۶۰-۹۰ ثانيه
توضيحات سوبر ست



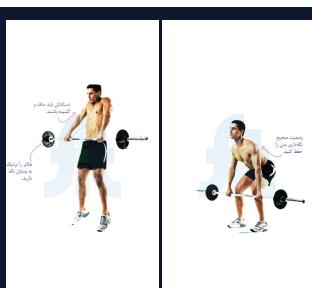
تمرين | شراگ دست باز

تكرار ۱۲
شدت ۷۰-۸۰%

ست | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضيحات | سوبر ست



تمرين | شراگ

تكرار ۱۲
شدت ۷۰-۸۰%

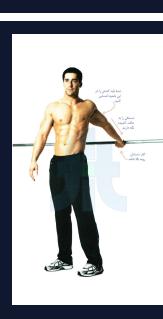
ست | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانيه

توضيحات | سوبر ست

تمرين مورب هيب D1 صعودي (کش)
تكرار ۱۲
شدت ۷۰-۸۰%

تمرين شراگ دست باز
تكرار ۱۲
شدت ۷۰-۸۰%

		<table border="1"> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td><td>۴</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				توضیحات سوپر ست						<table border="1"> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td><td>۴</td><td>ست</td></tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td></tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td></tr> </table>	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				توضیحات سوپر ست																			
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست																																										
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																																													
توضیحات سوپر ست																																													
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست																																										
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																																													
توضیحات سوپر ست																																													
		<table border="1"> <tr> <td colspan="4">تمرين کشش سه سر بازو</td> </tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td><td>۴</td><td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </table>	تمرين کشش سه سر بازو				۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				توضیحات سوپر ست						<table border="1"> <tr> <td colspan="4">تمرين شراگ دست باز</td> </tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td><td>۴</td><td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </table>	تمرين شراگ دست باز				۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				توضیحات سوپر ست			
تمرين کشش سه سر بازو																																													
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																																										
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست																																										
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																																													
توضیحات سوپر ست																																													
تمرين شراگ دست باز																																													
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																																										
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست																																										
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																																													
توضیحات سوپر ست																																													
					<table border="1"> <tr> <td colspan="4">تمرين بهترین تمرين کششی برای عضله دو سر بازویی</td> </tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td><td>۴</td><td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </table>	تمرين بهترین تمرين کششی برای عضله دو سر بازویی				۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				توضیحات سوپر ست																							
تمرين بهترین تمرين کششی برای عضله دو سر بازویی																																													
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																																										
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست																																										
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																																													
توضیحات سوپر ست																																													

روز سوم

			<table border="1"> <tr> <td colspan="4">تمرين دمبل به همراه پارویی</td> </tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td><td>۴</td><td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </table>	تمرين دمبل به همراه پارویی				۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				توضیحات سوپر ست			
تمرين دمبل به همراه پارویی																							
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																				
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست																				
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																							
توضیحات سوپر ست																							
			<table border="1"> <tr> <td colspan="4">تمرين دمبل به همراه پارویی</td> </tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td><td>۴</td><td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </table>	تمرين دمبل به همراه پارویی				۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				توضیحات سوپر ست			
تمرين دمبل به همراه پارویی																							
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																				
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست																				
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																							
توضیحات سوپر ست																							
			<table border="1"> <tr> <td colspan="4">تمرين دمبل به همراه پارویی</td> </tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td><td>۴</td><td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </table>	تمرين دمبل به همراه پارویی				۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				توضیحات سوپر ست			
تمرين دمبل به همراه پارویی																							
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																				
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست																				
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																							
توضیحات سوپر ست																							
			<table border="1"> <tr> <td colspan="4">تمرين دمبل به همراه پارویی</td> </tr> <tr> <td>۷۰-۸۰%</td><td>شدت</td><td>۱۲</td><td>تکرار</td> </tr> <tr> <td>۰/۲ / ۲</td><td>ضرب آهنگ</td><td>۴</td><td>ست</td> </tr> <tr> <td colspan="4">استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه</td> </tr> <tr> <td colspan="4">توضیحات سوپر ست</td> </tr> </table>	تمرين دمبل به همراه پارویی				۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار	۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست	استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه				توضیحات سوپر ست			
تمرين دمبل به همراه پارویی																							
۷۰-۸۰%	شدت	۱۲	تکرار																				
۰/۲ / ۲	ضرب آهنگ	۴	ست																				
استراحت ۶۰-۹۰ ثانیه																							
توضیحات سوپر ست																							

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه



تمرين | جمع کردن بدن روی فوم

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | کشش هیپ به ران

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | الگوی نزولی هیپ (کشن)

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



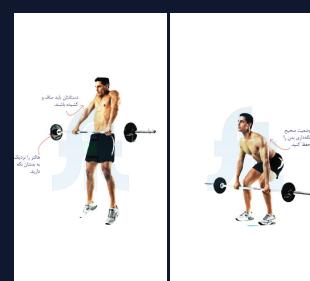
تمرين | شراگ

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



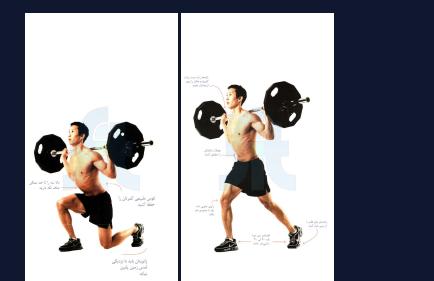
تمرين | شراگ

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | اسکات دو بخشی

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | اسکات با وزن بدن همراه
فشار خارجی زانو ها

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | کشش نزدیک کننده ران

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست



تمرين | اسکات با وزن بدن همراه
فشار خارجی زانو ها



تمرين | اسکات با وزن بدن همراه
فشار خارجی زانو ها

تکرار | ۱۲ شدت | ۷۰-۸۰٪

ست | ۴ ضرب آهنگ | ۰/۲/۲

استراحت | ۶۰-۹۰ ثانیه

توضیحات | سوپر ست